Le Lavalois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval

Fête des Montagnes 2019

ÉDITION RENOUVELÉE
27 ET 28 SEPTEMBRE
PARC DES SAPHIRS

Plus de détails p. 10
sbdl.net
facebook.com/saintebrigittedelaval

Bougez, bougez

Il faut savoir profiter pleinement de la fin de l'été
et du début de l'automne,
des périodes remplies d'activités.

La rentrée scolaire, le Défi Santé, la Fête des Montagnes, la période de chasse et les grandes randonnées pédestres sont autant d'occasions de bouger en famille et entre amis.

Aucune autre période de l'année ne vous permet de profiter pleinement de la vie dans un décor aussi spectaculaire.

À lire

Parc industriel p. 2
Gabriel poursuit sa route p. 3
Myriam Gérardin, auteure pp. 4 - 5
Souper bénéfice pour Anthony p. 6
Tournoi de fer du Nord, une réussite p. 7

lelavalois.com/
facebook.com/journallelavalois/

Septembre 2019
Volume 37 Numéro 7

restaurant LE LAVALLOIS
Menu
Voir nos spéciaux à l'intérieur
418 825.2969
416 avenue Ste-Brigitte
Service de livraison gratuite
www.restaurantlavallois.com

familiprix EXTRA
VANESSA TREMBLAY
224, Ave Ste-Brigitte, local 102
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-4646
Service d'infirmière
Service de livraison
Heures d'ouverture :
Lundi au vendredi : 9 h à 21 h
Samedi et dimanche : 10 h à 17 h

Clinique dentaire Sainte-Brigitte
418 606-8125 / info@ledentiste.net
224, avenue Sainte-Brigitte,
Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0

Station Service Alpin
327 Ave Ste-Brigitte
418 825-2219
Avec vous depuis plus de 32 ans
Freins Suspension Mise au point Pose de pneus
LE SPÉCIALISTE ENTRETIEN ET RÉPARATION

Projet de parc industriel

Par André Lachapelle

Un parc industriel pourrait bientôt voir le jour à Sainte-Brigitte-de-Laval. Ce projet n'est pas nouveau en soi puisqu'il apparaît dans la planification stratégique 2015-2020 de la Ville.

L'installation d'entreprises dans un parc industriel permettrait à la Ville d'augmenter et de diversifier ses sources de revenus puisqu'actuellement près de 80 % des revenus de la Ville proviennent des taxes résidentielles et seulement 3,6 % des commerces.

Un terrain vacant, situé dans le secteur de la rue de l'Escalade, d'une superficie de 51 000 mètres carrés, est visé pour la création du parc industriel. La Ville s'est toutefois donné la possibilité d'élargir ce périmètre à 180 000 mètres carrés advenant le cas où l'espace deviendrait rapidement saturé.

Les propriétaires de lots construits et de terrains vacants situés dans la zone élargie ont donc été avisés par une lettre qui leur a été remise par un huissier, comme le prévoit la procédure administrative dans un tel cas. Cette procédure vise à éviter toute spéculation durant une période déterminée.

Les propriétaires ont rapidement fait part de leur inquiétude. Le dossier a d'ailleurs fait l'objet d'un reportage à Radio-Canada.

En entrevue, Me Richard Laflamme, avocat spécialisé en droit municipal, a fait ressortir des éléments importants de ce dossier, notamment :

- L'avis de réserve est une procédure utilisée pour une période de deux ans. L'avis peut être renouvelé pour une autre période maximale de deux ans
- Cette procédure a pour effet de « geler » les terrains visés.
- Durant cette période, les propriétaires n'ont aucun recours et ils ne peuvent apporter aucune amélioration à leur propriété. Ils peuvent toutefois effectuer des rénovations pour maintenir leur propriété en bon état, à titre d'exemple, faire réparer une toiture qui coule.
- La Ville peut négocier, de gré à gré, l'achat d'un terrain pendant la période de réserve.

Le maire, M. Carl Thomassin, et le conseiller du district 1, M. Jean Giroux , ont rencontré la majorité des propriétaires visés par l'avis de réserve afin de bien leur expliquer le dossier et répondre à leurs questions.

M. Thomassin a d'ailleurs indiqué que la Ville souhaitait, dans tous les cas, en arriver à une entente négociée de gré à gré plutôt que d'utiliser la voie de l'expropriation.

Revenus de la Ville

Près de 80 % proviennent des taxes résidentielles

3,6 % des commerces

Un projet qui suscite de l'intérêt

Une entreprise spécialisée dans la transformation de cannabis à des fins thérapeutiques a manifesté l'intention de venir s'installer dans le futur parc industriel. D'autres dirigeants d'entreprises ont aussi fait part de leur intérêt.

Il s'agit donc d'un dossier important pour l'avenir de notre Ville et nous pouvons vous assurer que nous vous tiendrons informés des suites dans ce dossier.

Sommaire

Actualité

Parc industriel..... 2
Souper bénéfice pour Anthony..... 6
Soirée Panache..... 6
Une belle réussite..... 7
Opinion du lecteur..... 8
Remerciements soccer SBDL..... 9
Course Défi Santé..... 10
Fête des Montagnes..... 10

Entrevues

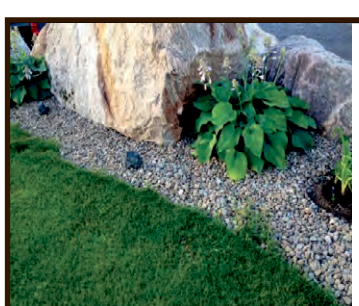
Gabriel Corbin-Rousseau..... 3
Myriam Gerardin..... 4-5

La vie de chez nous

La Barak..... 13
Âge d'Or..... 14
Centre Santé..... 15
Matinées mères-enfants..... 16
Vos enfants dorment-ils..... 16
Fermières..... 17
MRC..... 18
Les enfants d'aujourd'hui..... 19
Fermeture Sentiers pédestres..... 20
Les Premières-Seigneuries..... 20
Amendes dans les zones scolaires. 20

Divers

Ici et maintenant..... 9
La planète Terre..... 11
Massothérapie..... 21
Horticulture..... 22
Friperie..... 23
Élimination des médicaments..... 23
Petites annonces..... 23



Spécialités

- Pierre de toutes grosseurs
- Sable de remplissage
- Sable tamisé
- Terre végétale tamisée

SABLIÈRE VALLIÈRE inc.

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi, de 7 h à 16 h
Ouvert le samedi (sur demande)

www.sablierevalliere.com

Appelez-nous dès maintenant!
418 825-2087

Carrière - Rue de l'Escalade,
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0

Tout près de chez vous !

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.
418 825-2087
info@sablierevalliere.com

TOUT SOUS LE MÊME TOiT

- Transport machinerie lourde
- Test de sol - nivelage - drain
- Mur de pierres
- Terrassement
- Essouchage
- Déneigement

Installation septique et traitement secondaire avancée vous est offert

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.
RBQ 2667-8748-94

Gabriel Corbin-Rousseau poursuit sa route

Par André Lachapelle

En août 2018, j'ai eu le privilège d'interviewer Gabriel Corbin-Rousseau, un jeune homme, alors âgé de 16 ans, qui a su faire preuve d'une résilience extraordinaire au cours de sa vie. Gabriel, qui a connu une vingtaine de foyers d'accueil, a déjà vécu des expériences difficiles que bien peu de personnes auront à vivre durant toute leur existence.

Une année s'est écoulée depuis cette entrevue et j'ai reçu récemment de bien bonnes nouvelles le concernant et c'est pour moi un réel plaisir de les partager avec vous.

Pour une troisième année consécutive, il a occupé un emploi d'été au Service des travaux publics de la Ville. Après avoir travaillé en horticulture et à la signalisation durant la première année, on lui a confié le mandat de sabler et de repeindre les bornes fontaines de la Ville. Ce travail est maintenant complété. Cet emploi d'été avait la particularité de faire partie du programme « Un pont pour demain » ayant pour objectif d'aider les jeunes qui ont un parcours difficile à mieux s'intégrer dans la société. Ce programme est le fruit d'une collaboration entre les centres jeunesse, l'Union des municipalités et la Fondation du groupe de musique québécois Simple Plan.

Au plan académique, Gabriel a complété ses études secondaires et il fréquente maintenant le Cégep Limoilou.

Il a été lauréat 2019 de Forces Avenir de la région Québec/Chaudière-Appalache/Bas-du-fleuve dans la catégorie Élève persévérant. Je vous invite à visionner la capsule produite par Radio-Canada sur Gabriel.

Il entretient toujours ses belles passions pour le sport et la musique. Cet as du skateboard était d'ailleurs responsable du skatepark du Collège des Hauts Sommets de Saint-Tite-des-Caps.

Sur le plan artistique, Gabriel et Charlotte Tremblay de Saint-Hilarion ont remporté le premier prix création pour leur composition « Seul » lors de la finale régionale de secondaire en spectacle. Le duo a aussi raflé le prix studio qui leur offre l'enregistrement de leur chanson en studio.

Une belle rencontre

Le jeune homme est un fan de Simple Plan et grâce à l'initiative de M. Marc Proulx, directeur général de la Ville, il a pu rencontrer les membres du groupe en août dernier. Sachant qu'ils étaient à Québec dans le cadre du Pro-Am Gagné-Bergeron, M. Proulx a communiqué avec eux en leur racontant brièvement l'histoire de Gabriel et son rêve de pouvoir les rencontrer.

La rencontre a effectivement eu lieu et les musiciens de Simple Plan ont fait preuve d'une grande disponibilité et de générosité durant la vingtaine de minutes qu'a duré la rencontre. Gabriel a maintenant de beaux souvenirs et une guitare signée par eux.

Si vous souhaitez en savoir plus sur ce jeune homme inspirant, vous pouvez consulter l'article paru dans le journal Le Lavalois en septembre 2018 et visionner la capsule Forces Avenir à l'adresse suivante : https://ici.radio-canada.ca/communication/150/forces-avenir-des-modèles-d'engagement.

.

Gabriel au centre, en compagnie des membres du groupe Simple Plan

HUSKY NEIGE INC.
Ça donne un bon coup d'patte
Déneigement
Résidentiel
Commercial
Stationnement
Toiture
Épandage d'abrasif
Transport de neige
ESTIMATION GRATUITE
418-208-2210
Mathieu Lord et Jean Fortier
516 Ave Ste-Brigitte- huskyneigeinc@gmail.com

YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE
1975, rue Thomas-Pope
Québec, (Québec), G2A 1X1
- 30 ans d'expérience à Ste-Brigitte-de-Laval
- résidentiel et commercial
- certificat de localisation
- lotissement de terrain
- plan topographique (RCI)
- projet d'implantation, implantation
- copropriété, projet de développement
- piquetage et bornage de terrains et terres

Courriel: ylag@qc.aira.com
Internet: yveslefebvreag.ca
Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093
Télécopieur: 418 847-6093

SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.
À votre service depuis 1989
SCIAGE
FORAGE
Résidentiel • Commercial Industriel
• Asphalte
• Joints d'expension
• Sciage mural / plancher jusqu'à 48" d'épaisseur
• Scie électrique pour travaux intérieurs
• Percements de 1" à 36"
Alain et Michaël Tremblay
418 825-3304
Télécopieur: 418 825-2948
sciage@live.ca
Licence RBQ: 8229-6963-28

Entrevue avec Myriam Gérardin, auteure

J'écris des histoires mais, je ne raconte pas d'histoires

Par Lucille Thomassin

Myriam a publié son premier roman ***Verdor, Le Vertige,*** en juillet dernier. Lors de son lancement, plus de soixante-quinze personnes étaient présentes pour lui souhaiter Bonne Chance. J'en ai profité pour lui poser quelques questions qui, j'espère, vous intéresseront.

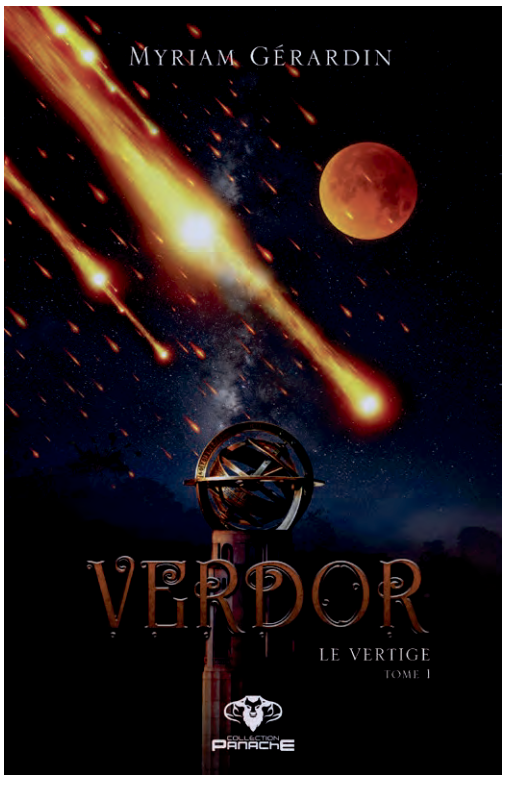
Est-ce que tu voulais devenir écrivain quand tu étais une petite fille?

J'ai toujours eu cette idée en tête. Nous n'avions pas la télévision à la maison, alors, pour me distraire, je jouais dehors en m'inventant des histoires, et je lisais beaucoup.

Quelle sorte de livres lisais-tu à cette époque?

Petite, j'ai lu les 24 livres de la collection : Un Bon Exemple. On y racontait la vie de personnages célèbres qui ont changé notre vie. Je me souviens de la persévérance d'Helen Keller, de la soif de savoir de Marie Curie, de la créativité de Charles Dickens et plus encore.

Je lisais des bandes dessinées classiques, telles qu'Astérix, Tintin, et les livres de Walt Disney, mais aussi d'autres plus particulières, comme celle qui s'intitulait : Philemon. J'allais à la bibliothèque toutes les semaines



Quel est ton livre préféré ?

Le Vertige, de la série VERDOR, Hum… il y a en tant! Mon livre préféré est celui qui est à l'image de tous les paysages qui m'émerveillent…

Parle-moi de ton titre, qu'est-ce que ça signifie?

Verdor c'est le nom de la région où se déroule mon histoire. Comme l'aventure est au Surinam, j'ai choisi un titre en espagnol, une des langues étrangères parlées dans ce pays. Le mot Verdor, signifie verdure en espagnol, et cache deux autres mots… Justement, les mots… J'en ai créé des nouveaux en utilisant le français, l'espagnol, l'anglais et le latin.

Pourquoi ? Pour la fantaisie de l'histoire et pour souligner l'institution qui se veut sans frontière des langues, mais je n'aborde pas ce concept, c'est plutôt un clin d'œil. Les lecteurs peuvent décoder mes intentions ou non, c'est selon la personne qui lit. J'ai aussi joué avec les mots.

Finalement, je tenais à mettre quelques mots de la langue française qu'on utilise peu. Toujours est-il que la structure des phrases est accessible à tous. Donc pour les mots inconnus de mon récit, on peut les comprendre par le contexte et/ ou par leurs explications. Il suffit d'être patient et curieux.

Peux-tu m'en dire un peu plus à propos de ton livre et à qui il s'adresse?

C'est un roman d'aventures dans un monde réel, mais empreint de notes fantastiques. VERDOR, c'est à la fois dense et léger : dense par son intrigue et son monde, et léger par son rythme. Il s'adresse à un lectorat de 13 ans et plus, et à tous ceux qui aiment les mystères, l'action, les rebondissements, qui veulent fuir l'ennui, etc. La liste est longue, haha.

Pourquoi as-tu choisi l'école comme trame de fond?

L'environnement est la trame de fond, et l'école, le repère de l'origine des mystères de ses Fondateurs.

J'ai choisi d'introduire une institution, car j'ai été professeure et les écoles sont, presque, un passage commun à tous. J'avais envie de montrer un établissement un peu différent, plus stimulant, à mon point de vue, bien sûr.

Est-ce que tu as planifié ton roman avant d'en commencer l'écriture?

Non, je n'avais pas de plan, j'avais une petite idée de l'atmosphère générale, pour le reste je me laissais la porte ouverte. Parfois, en écrivant, les personnages vont naturellement là où on n'a pas prévu et tout ce que l'on peut faire c'est de les suivre. Je me laissais donc emporter par eux.

Quelles ont été tes sources d'inspiration?

Je suis partie de ce qui m'intéressait, de ce qui me stimulait : l'environnement, les mystères, les découvertes. J'ai laissé aller mon imagination pour créer un livre à la fois fantastique et mystérieux tout en gardant un pied bien ancré dans la réalité.

AMP Maçonnerie (2002) inc.
www.maconnerieamp.com
Tél. 418 825-1887
Cel. 418 564-8757
Fax. 418 825-1889
Maçonnerie AMP (2002)inc.
ENTREPRENEUR BRIQUETEUR MAÇON
116, rue Tremblay
Sainte-Brigitte-de-Laval, QC.G0A 3K0
Martin Parent maconnerieamp@ccapcable.com

EXAMEN DE LA VUE • VISION SPORTIVE • SANTÉ OCULAIRE
FORFAIT ÉTUDIANTS • LUNETTES ET LENTILLES CORNÉENNES
URGENCE • GRANDE VARIÉTÉ DE LUNETTES SOLAIRES
VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie
Prenez rendez-vous dès maintenant !
caroleroth@cliniquevision.ca
1025, boul. du Lac, Lac-Beauport
www.cliniquevision.ca
418 825-0044

RBQ: 5646-9802-01
CONSTRUCTION F.G.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL
418-809-2895
www.constructionfg.com
info@constructionfg.com

T'est-il arrivé de te retrouver en panne d'idées?
Oui, Parfois, mais dans ce temps-là, je prenais de longues marches et c'est lors de ces promenades que j'ai trouvé mes plus belles intrigues. Lors de ces randonnées dans la nature, les idées affluaient.

Ton livre est très agréable à lire. J'ai été séduite par les dialogues très présents et les péripéties imaginatives de tes personnages. Es-tu fière de ton livre?

Je suis très contente. J'ai voulu écrire une histoire que j'aimerais lire avec l'espoir que d'autres y trouvent leur bonheur. Je pense que j'ai réussi.

Ton livre est distribué à grande échelle, dans toutes les librairies, chez Costco et même en France. C'est un beau succès quand on pense que seulement 1 à 3 % d'auteurs sont publiés.

J'en suis très fière. La maison d'édition ADA est un grand distributeur. Oui, c'est un rêve fabuleux de voir son manuscrit atterrir sur les présentoirs des librairies, c'est difficile à croire, même quand on le voit. Mais après, on ne doit pas oublier qu'on doit promouvoir son œuvre, pour qu'il ne tombe pas dans les abysses.

Comment fais--tu la promotion de ton livre?

Ma page Facebook : **Myriam Gérardin, auteure.** Je suis toujours heureuse de lire vos commentaires sur ma page car le réseau social est une importante source de diffusion aussi, et le bouche à oreille fait également son chemin.

J'ai fait quelques séances de signatures et dernièrement, j'ai effectué plusieurs démarches qui permettront d'augmenter la visibilité de VERDOR, enfin je l'espère. Vous pourrez également trouver mon livre à la bibliothèque municipale de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Y a-t-il un deuxième livre en route?

Oui, j'en ai écrit les 2/3. Toutes les questions restées en suspens obtiendront leurs réponses dans ce second tome.

Quelques commentaires trouvés sur sa page Facebook

Maïa, j'ai 12 ans
J'ai récemment lu Verdor. Verdor. Ce n'est pas qu'une histoire, c'est une aventure que j'ai autant vécue que les personnages. Pour ceux qui aiment les mystères, les secrets et les aventures, ce livre vous réserve un tas de surprises. J'ai surtout adoré la fin tellement surprenante... J'ai super hâte au tome 2.

Dan Gingras 45 ans
J'ai adoré ce roman. Je l'ai lu en une semaine. Un coup embarqué, au chapitre 4 pour ma part, je n'ai pas été capable d'arrêter. J'ai déjà hâte à la suite. Très bien écrit, l'auteure à une superbe imagination. Ça ne serait pas surprenant de voir un film sur Verdor un jour. Je le conseille à tous.

Julie Gariépy, 46 ans.
Une imagination débordante, impressionnante, cohérente et rafraîchissante. Verdor n'est pas le type de livres que je lis habituellement, mais j'ai adoré me laisser transporter dans cet univers fantastique. L'imagination et la créativité des auteurs me fascinent toujours. J'ai été plus que bien servie avec Verdor. Vivement la sortie du 2e tome!

Megan Vigneault Gagnon, 16 ans
Bonjour! J'ai lu votre livre, Verdor, et je l'ai adoré. J'ai aimé le fait que vous avez créé autant de choses compliquées, je trouve cela bien impressionnant et ça rend le livre plus intéressant. J`ai adoré les détails que vous ajoutiez. Votre livre contenait beaucoup d'intrigues. Je n'ai pas lâché le livre de la nuit. Je vous félicite pour votre livre, j'attends la suite avec impatiente.

Critique littéraire

Verdor, un roman

Ce livre aux notes futuristes contient des descriptions bien élaborées ainsi qu'un vocabulaire recherché et l'histoire m'a tenue en haleine jusqu'à la fin. J'ai aussi remarqué que chaque personnage était unique et possédait des caractéristiques propres à lui-même. J'ai trouvé que cet ouvrage différait des autres écrits portant sur le futur, et je l'ai beaucoup apprécié, car habituellement, ce genre littéraire ne me plaît pas spécialement.

En revanche, j'aurais aimé en savoir plus sur les informations dévoilées à quelques pages de la fin. J'ai trouvé que la quatrième de couverture ne représentait pas totalement l'histoire, ce n'était pas ce à quoi je m'attendais, même si le livre m'a plu. J'ai aussi eu un peu de mal à m'imprégner de l'histoire, car le sujet est amené précipitamment, c'est pourquoi je recommande ce roman aux passionnés de lecture et surtout, à ceux qui raffolent des romans qui possèdent une atmosphère venue tout droit de l'avenir.

Maeva Boutin

Biblio animée

23 septembre, 17 h 30 à 20 h 30

Séance de signature avec Amélie Dubois, auteure du livre ***Ce qui se passe à Vegas, reste à Vegas!***

Faisant partie des bibliothèques chouchoutes de cette auteure à succès, nous aurons le plaisir d'avoir en exclusivité la visite d'Amélie Dubois pour une séance de signature en lien avec le lancement de son tout nouveau roman. Ne manquez pas l'occasion de la rencontrer de façon VIP.

Le rêve chez l'enfant

11 septembre, 19 h 30

Séance de signature et rencontre avec Alberte Dugas, auteure du livre ***Le rêve chez l'enfant***

Cette rencontre s'adresse à tous ceux qui côtoient le monde de l'enfance qu'ils soient thérapeutes, enseignants, éducateurs, parents, grands-parents. L'auteure propose ce livre qui nous entretient de la fonction éducative du rêve dans la vie de l'enfant, sans s'aventurer dans le monde de l'inconscient.

Avec l'enfant, abordant le rêve comme une petite histoire, elle a pour objectif de lui apprendre à découvrir ses propres ressources, à mettre des mots sur ses images intérieures et son ressenti, à développer sa pensée critique et à déployer sa créativité pour oser sa vie, la sienne, avec une confiance accrue dans ses capacités et dans le monde qui s'étale devant lui.

Les Constructions MAURICE FORTIER & FILS
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Rénovation - Menuiserie générale générale & commerciale
jocelynfortier@ccapcable.com
354 ave Ste-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
Québec G0A 3K0
R.B.Q. 1360-2453-03
Martin tél: 825-5067
cel: 520-1208
Jocelyn tél: 825-2392
fax: 825-4126

LUMINORE ÉLECTRIQUE INC.
ÉLECTRICIEN
Tél. : 418-683-4981
Cell. : 418-808-4981
administration@luminore.ca
CMEQ

Rembourrage Gilles Noël enr.
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
Rembourrage de tous genres - Estimation gratuite
Intérieur de roulottes et motorisés - Travail garanti
Décapage ef finition de meubles
418 825-3568 gnoel@ccapcable.com
43, du Centre Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0

Resto-Bar Alpin

Par André Lachapelle

Souper bénéfice pour le jeune Anthony

Un souper gastronomique cinq services, concocté par le chef exécutif du Château Frontenac, M. Stéphane Modat et M. Patrick Dubé, ex-chef du restaurant Saint-Amour, aura lieu le 18 octobre prochain au Resto-Bar Alpin. Les recettes de cette soirée serviront au financement de l'achat d'une chambre hyperbare pour améliorer considérablement la condition et la qualité de vie du jeune Anthony, âgé de deux ans et demi, atteint de trisomie 21.

Racontée par sa mère, Mme Annie Tanguay, l'histoire d'Anthony est pour le moins bouleversante. « Depuis deux ans et demi, nous sommes plongés dans un monde qui nous était inconnu. CRDI, physio, ergo, ortho, ORL, inhalo, diététiste, cardio, les plans d'intervention, les objectifs à atteindre aux trois mois, le stress de ne jamais en faire assez pour le motiver et le stimuler font partie de notre quotidien et de celui d'Anthony ».

En plus du souper gastronomique, les convives auront droit à un cocktail de bienvenue, un encan silencieux, des prix de présence, de l'animation et de la musique.

Pour vous procurer des billets au coût de 100$ pour participer à ce souper bénéfice, adressez-vous au Resto-Bar Alpin ou contacter Mme Annie Tanguay, la mère d'Anthony en composant le 418-922-2664 ou à l'adresse suivante : ninitweety@hotmail.com
Vous pouvez aussi déposer un don dans une boîte prévue à cet effet au Resto-Bar Alpin ou faire un don en ligne sur le site GoFundMe en tapant « Une chambre hyperbare pour Anthony » dans la barre de recherche du site.

Anthony et sa famille
Les parents, une grande soeur de 4 ans et des triplets de 2 1/2 ans.

Soirée du Panache 2019

Samedi 7 décembre 2019, 19 h
Resto-Bar Alpin
20, des Monardes
Sainte-Brigitte-de-Laval

Date limite d'inscription
14 septembre minuit

*****aucune inscription après cette date**

- Groupe de 2 chasseurs ou plus
- 40$/chasseur incluant un souper-spaghetti
- 15$ pour souper pour les non-inscrits
- Lors du tirage, vous devez être présent dans la salle pour réclamer votre prix. Les prix non réclamés seront réattribués à la fin de la soirée.

Pour information : Jocelyn 581 700-8636
Réal 418 825-1469

Cartes en vente au Resto-Bar Alpin

jd innovation extérieure
Entretien de pelouse
Déchaumage
Aération
Pose de tourbe
Terrassement
Imperméabilisation d'asphalte
Lavage à pression
Déneigement
418 997-9465
www.jdinnovationexterieure.com
Nous donnons un coup d'éclat à votre aménagement paysager

- Droit corporatif
- Testament
- Mandat de protection
- Immobilier
- Succession
-

STÉPHANIE MORASSE NOTAIRE
11025, boul. du Lac, bureau 226
Lac Beauport (Québec) G3B 0X1
418 907-8954

Tournoi de fer du Nord

Par André Lachapelle

Une belle réussite

La quatrième édition du tournoi de fer du Nord a connu un succès retentissant avec 55 équipes participantes.

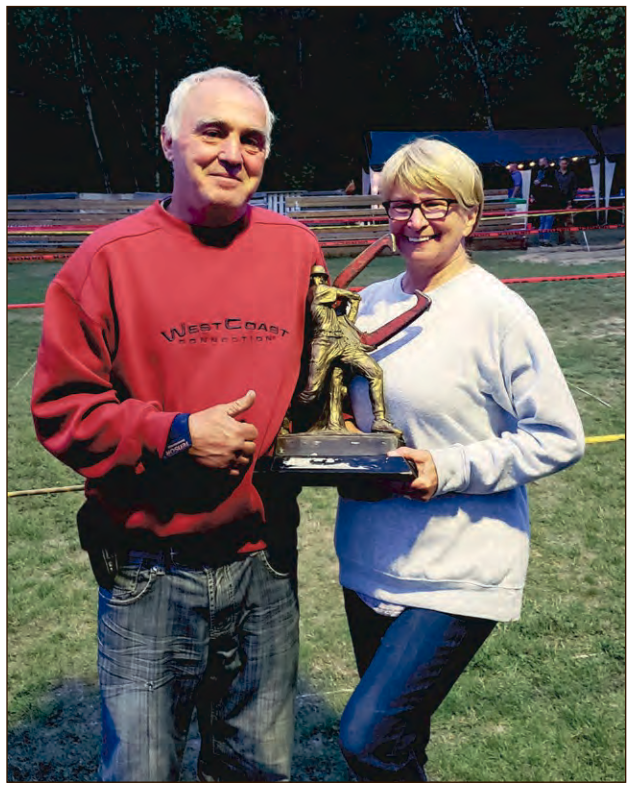
Il fut une époque où le jeu de fer était très en vogue à Sainte-Brigitte-de-Laval. Ce tournoi qui a eu lieu le samedi 7 septembre dernier sur un terrain de la partie nord de l'avenue Sainte-Brigitte, s'inscrit dans cette belle tradition puisqu'il permet à des hommes et des femmes, de tous âges, de participer à une compétition amicale et festive.

Mme Clémence Verret et M. Michel Dubé ont remporté les honneurs du tournoi.

La clown Pakane

Cet événement se veut aussi une belle réunion familiale. Des jeux gonflables, du maquillage et la visite de la clown Pakane ont permis aux nombreux enfants présents de s'amuser.

Les organisateurs, messieurs Pierre-Luc Larochelle, Alexandre Larochelle, Vincent Dubé et Derek Vallée ont tenu à souligner la contribution de Construction FG, Terrassement GMC, Maçonnerie AMP, Planchers AMB et de tous les bénévoles qui ont fait en sorte que cet événement soit une réussite sur toute la ligne.



M. Michel Dubé et Mme Clémence Verret, les gagnants

Des bénévoles en or
Audrey, Émylee, Martine, Caro et Sophie

Tous engagés pour la jeunesse

Ils débordent de talent, d'énergie, d'ambitions...

Choisir Desjardins, c'est aussi donner de l'élan à nos jeunes pour qu'ils puissent s'accomplir.

desjardins.com/caissedebeauport

Desjardins
Caisse de Beauport

418 660-3119
799, Clémenceau
Québec (Québec) G1C 8J7

Nos élus sacrifient nos plus belles montagnes

Peu d'entre vous savent et réalisent que nos élus autorisent maintenant la construction de bâtiments dont la superficie est supérieure à 25 mètres carrés dans des zones de contraintes visuelles et de sommets de montagnes. En effet, ils ont voté à l'unanimité deux modifications de PIIA. Pour ce faire, ils ont modifié le règlement 840-18 pour adopter le 856-19, que vous pouvez consulter sur le site de la ville.

Donc, il semblerait qu'il serait désormais possible de construire des maisons sur les sommets des montagnes beaucoup plus facilement. La porte serait donc grande ouverte pour ce genre de constructions. Certains d'entre vous ont déjà été surpris de constater l'apparition soudaine d'une nouvelle maison tout près du deltaplane, de la montagne à deux têtes. Elle est apparue insidieusement durant les vacances de la construction. Elle ne se confond aucunement avec le paysage avec ses fenêtres blanches qui la font ressortir de la nature. Une « apparition » que personne n'aurait imaginée possible il y a quelques mois à Sainte-Brigitte de Laval.

Et si les élus, comme pour d'autres projets, se cachent derrière leur petit doigt en nous disant: « Oui mais, on a respecté la loi et la procédure pour faire les changements… Pourquoi réagir maintenant?», Ne devrions-nous pas leur rétorquer que leur langage incompréhensible pour une majorité de citoyens et leur façon de nous informer à minima n'invitent personne, malheureusement, à s'intéresser à ce qu'ils décident en catimini?

Alors, que voulons-nous ?

Est-ce que nous, citoyens de cette magnifique ville, nous voulons voir dans les années qui arrivent nos superbes montagnes dénaturées par des constructions de dizaines de maisons ?

Nous ne le croyons pas. Ces montagnes sont la signature de cette ville. On s'identifie à elles. C'est en quelque sorte le symbole de cette région. On peut les voir de très loin. Elles nous donnent de l'énergie par leur splendeur et leur côté sauvage.

Car si on continue la construction de maisons sur les sommets de ces montagnes, plus rien ne sera pareil et ce sera irréversible à tout jamais. Et cette magnifique région perdra sa signification. Il y aura donc de la pollution visuelle de jour avec la cime des arbres inexistantes et la vue de maisons mais aussi celle de nuit avec ses lumières qui elles, seront visibles même de Québec.

Oui à un développement durable respectueux des voisins et de nos montagnes!

Aujourd'hui, plusieurs citoyens se demandent ce qui a motivé une telle décision. Surtout que le potentiel de revenus de taxes sur ces constructions sera minime versus les infrastructures que notre ville devra apporter qui, elles, s'ajouteront aux taxes de tous les résidents.

Alors, si vous êtes contre ces changements de réglementation et que vous souhaitez que nos élus reviennent sur leurs décisions, nous vous demandons votre appui en signant notamment la pétition portant le nom : ***Non au sacrifice de nos belles montagnes***!

Aussi, soyez présents lors des prochains conseils municipaux pour poser des questions aux élus et faire valoir votre point de vue. Plus nous serons nombreux, plus nous aurons la chance de faire cesser cette hémorragie.

Pierre Poulin pour le regroupement des citoyens du secteur de Sainte-Brigitte nord.

Un village sans vie

Je reçois par la poste une carte m'annonçant que la Fête des Montagnes aura lieu au parc des Saphirs.

J'ai failli m'étouffer.
Certains diront que j'aurais dû.

Depuis quelques années, notre beau village se vide de ses activités au profit du parc des Saphirs. Pourquoi? On y a dépensé beaucoup d'argent pour de nouvelles installations.

On peut maintenant dire que le Chalet des sports n'est plus adéquat puisqu'on ne l'entretient à peu près pas depuis belle lurette. On a acheté l'église pour y tenir entre autres les séances du conseil municipal. Mais comme on a une nouvelle salle au parc des Saphirs, on déplace les séances du conseil.

Plusieurs activités ou réunions qui avaient lieu au coeur du village sont déplacées au parc des Saphirs. Peut-on me dire ce qui justifie un tel déplacement? Il y a sûrement des endroits disponibles au coeur du village.

Je trouve désolant que pour justifier les dépenses encourues par les nouvelles installations on déshabille le coeur du village pour habiller le parc des Saphirs. Il me semble qu'on a vu cela ailleurs.

Que deviendra le coeur du village s'il perd toutes ses activités?

Un village sans vie. Quelle tristesse !

Une citoyenne déçue car elle aime son beau village.

Marie-Andrée Renauld

CHABOT
CONSTRUCTION
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ
418, AVENUE SAINTE-BRIGITTE,
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL QC
G0A 3K0
MARTIN CHABOT
CELL: 418 808-0588
TÉL. : 418 825-1954
CHABOTCONSTRUCTION.CA
RBQ:5604-4233-01

TIRAGE
COUREZ LA CHANCE DE GAGNER LE DOUBLE DE VOTRE ACHAT D'ESSENSE
ACCOMMODATION DU DOMAINE BEAULIEU
BOUCHERIE BEAUFRESNE
1779, Boulevard Raymond, Québec
(début Ste-Brigitte-de-Laval)
418 667-2540
Accommodation
Accumulez des points PC Optimum avec presque tout achat de produits du dépanneur et de la boucherie.*
*Cette offre exlut les boissons alcolisée, les produits du tabac, les cartes cadeaux (Esso et Cartel) et les loteries.
optimum
Esso
ESSO EXTRA
Boucherie
• Fondue chinoise
• Brochettes marinées
• Saucisses maison
• variétés de pâtés
• Tourtières du Lac Saint-Jean
• Tartes
Tout pour votre lunch!

Réflexion terrienne

par Jean-François Gerardin

Apprendre à mieux accueillir le surprenant présent,
Ce « Présent » qui n'est pas toujours un cadeau.
Bien que de réputés sages cultivent ce seul moment.
« Le cœur de l'instant, notre seul guide et notre radeau.

L'enfant qui naît, ici et là, sur notre minuscule planète
est voué aux bons soins de ses parents.
Mais la Loto de la Vie le condamne souvent, trop souvent à « perpète »
en le faisant éclore dans une région ou un pays de perdants.

Ces répondants naturels agissent du mieux dont ils sont capables.
Et pour peu que le duo carbure à l'empathie et à la tendresse
et que l'amour profond et lucide pallie les inévitables détresses :
Ainsi l'enfant pourra ultimement, croître dans un terreau riche et stable.

Cependant, nous vivons sur une « boule » qui la perd...
Cette Terre riche mais fragile devenue, siècle après siècle, un enfer.
Ainsi, en maints endroits de notre minuscule univers,
des milliards de terriens vivotent ou agonisent dans la grande misère.

Oh! Bien sûr, certains fréquentent sans vergogne des oasis délicieuses.
Certains aux consciences éteintes y déposent, « sans retenue », leur butin :
des sommes faramineuses détournées par des gredins et des requins, élus ou non.
Des sommes indécentes cachées à l'étranger de façon astucieuse.

Or, il ne se passe pas une heure, pas une journée.
Sans que nous n'apprenions, ad nauseam, tous ces drames.
Des fous furieux, bien évidemment, de mèche avec les « armuriers »,
boutent le feu partout, des êtres brûlent, des enfants crament...

Nous assistons à tant de naufrages, les conditions de l'humanité se détériorent.
Nous sombrons, impuissants et désolés, de Charybde en Scylla
Il est plus que temps que les « climats sociaux » et les consciences s'améliorent.
Sinon, il nous sera de plus en plus difficile de choisir le bon pas.

Alors, que nous reste-t-il pour honorer la Vie ?
La force du cœur me semble essentielle mes ami(e)s.
L'éveil des consciences est donc plus que jamais, requis.
Au même titre que le « travail » du colibri de Pierre Rabhi.

La vie est ce qu'elle est et présente de nombreuses aspérités.
Il nous appartient de la décliner avec sagesse et sérénité.
La vie est ainsi faite, « elle a des souliers pointus », écrivait Foglia.
Mais, de notre côté, il nous faut grandir et apprendre, voilà notre véritable combat.

Jean-François Gerardin

Club de soccer SBDL

Remerciements

Le Club de soccer SBDL tient à remercier tous ses membres d'être venus en si grand nombre célébrer la fête de fin de saison 2019 qui a eu lieu le samedi 17 août dernier. Nous avons eu droit à une magnifique journée et l'événement fut un réel succès.

Un énorme merci à tous nos commanditaires qui ont permis encore cette année de réaliser cette belle journée et de récompenser petits et grands joueurs du Club, lors du tirage des nombreux prix de présence.

Nous tenons à féliciter et à remercier chaleureusement tous nos entraîneurs bénévoles de la saison 2019. Leur engagement est essentiel au succès du Club de soccer SBDL et à l'existence du soccer au sein de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval.

En 2019, le Club a pu compter sur la participation de 39 entraîneurs, ce qui est tout à fait remarquable. Vous pouvez être fiers de vous. Une mention spéciale également à Madame Michèle Lamontagne, notre photographe bénévole de la saison.

Cette année, 325 enfants et 61 adultes (18 femmes et 23 hommes de niveau adulte récréatif et 20 hommes de niveau compétitif) pour un grand total de 386 membres inscrits à la saison 2019. Félicitations à tous pour vos efforts et votre participation.

Le conseil d'administration compte pour sa part quatre membres qui travaillent sans relâche, et ce tout au long de l'année, pour la préparation des activités de soccer. Nous sommes fiers et très satisfaits du travail accompli en 2019, une saison magnifique.

Sans tous ces bénévoles, le fonctionnement du Club ne serait tout simplement pas possible. Chacun collabore à sa façon afin d'offrir une saison de qualité aux jeunes et moins jeunes de notre petit coin de pays.

C'est donc un grand MERCI que nous adressons aujourd'hui à nos bénévoles, à nos commanditaires ainsi qu'à tous nos membres.
Merci de votre confiance et à tous, nous vous disons… à l'année prochaine!

Club de soccer SBDL

Voici les logos de tous nos commanditaires 2019

EXCAVATION MARIO VALLÉE

• Excavation • Démolition
• Nivelage • Essouchage
• Fosse septique • Champ d'épuration
• Déneigement • Transport (gravier, sable, terre, remplissage)

70, rue de la Promenade, Ste-Brigitte-de-Laval
418 825-2011

Sablière M.J. Vallée enr.

Tamisage
Concassage
Pierre de granit
Terre • Sable • Pierre • Gravier

Me Chantale Bourget
Notaire et conseillère juridique

224, avenue Ste-Brigitte, local 102
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0
Dans la pharmacie Familiprix

Tél : 418 825-2132
Courriel : cbourget@vl.videotron.ca

LES IMPRESSIONS Stampa
446,avenue Marconi
Québec (Québec) G1N 4A7
Tél. : 418 681-0284
Fax : 418 681-1178
www.stampa.ca
info@stampa.ca

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.

Pelle - Bulldozer - Pépine - Camions
Souffleuse - Excavation - Terrassement
Transport de sable - Gravier - Concassé
Terre noire - Fosse septique - Déneigement
Marteau hydraulique - Minipelle (location)
Réparation de pompe de puits artésien

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391
Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com

102, Auclair, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0

Le Club de soccer SBDL tient à remercier tous ses

Fête des Montagnes 27 et 28 septembre Parc des Saphirs

Vendredi 27 septembre 19 h 30

Miles Clayton - Band ChamberPop de Limoilou

Spectacle; 75 minutes aux flaMbeaux avec feu de joie

• Vente de bière au profit du Club de soccer SBDL

• Camions cuisines de rues (Foodtruck) Crêpe-la sur place!

Samedi, 28 septembre de 9 h 30 à 16 h.

- **Yoga** parent-enfant au soleil levant sur le terrain de soccer (apportez votre tapis)
- Camions cuisine de rues (**Foodtruck)** Crêpe-la!
- **Sculpture** sur bois à la scie à chaîne
- **Maquillage** avec Flash Tribu
- **Conférence** « ornithologie 101 » avec Monsieur Moineau
- **Théâtre** jeunesse : présentation de la pièce Rock et Banane en après-midi
- **Atelier** de création de cerfs-volants et mise en vol sur le terrain de soccer
- Et plusieurs autres activités à venir

Mini marché public et mini expo-vente

La Fête des montagnes aura lieu cette année au parc des Saphirs les 27 et 28 septembre.

Pour cette édition renouvelée, un mini marché public, de même qu'une mini expo-vente ouverte aux artistes locaux seront mis en place dans la journée du samedi 28 septembre.

Le Défi Santé la course à petit prix parfaite pour la famille

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval est fière d'organiser la 7e édition du Défi Santé, le dimanche 29 septembre 2019.

L'objectif premier de cette journée sportive est de faire la promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie.

C'est donc dans les magnifiques décors du Club de Golf Alpin, que des centaines de participants pourront courir sur des distances de 1 km, de 3,5 km et de 7 km.

À l'horaire pour cette magnifique journée :

- Un trajet repensé, une fin de course spéciale
- Musique festive et animation dynamique
- Distribution de rafraîchissements
- Médaille pour chaque participant
- Animation pour les enfants
- Et plusieurs autres surprises à venir

La période d'inscription pour le Défi Santé se termine le 16 septembre 2019.

Pour information :

Site Web :
https://sainte-brigitte-de-laval.appvoila.com/fr/accueil
Téléphone :
418 825-2515
Courriel :
mairie@sbdl.net
Site Web :
www.sbdl.net

La planète Terre et ses feux

par Louise Côté

Les feux en cours dans la forêt amazonienne sont plus importants et plus fréquents cette année et continuent de fragiliser un des plus riches écosystèmes terrestres. Les incendies actuels inquiètent les défenseurs de l'environnement car ils gagnent en intensité après des années de déclin de la déforestation.

La déforestation est clairement à l'origine de ces incendies. Le nombre de feux détectés par les satellites de l'INPE (l'agence brésilienne pour la recherche spatiale) et de la NASA est le plus élevé depuis 2010, année durant laquelle El Niño avait entraîné une forte sécheresse.

Cette année, la saison n'est pas particulièrement sèche, mais les dix municipalités les plus touchées sont aussi celles ayant enregistré les plus hauts taux de déforestation : les arbres sont d'abord abattus, avant que le reste de la végétation ne soit brûlé pour faire place à du pâturage ou des cultures.

L'Amazonie « poumon de la Terre » ?

Selon les calculs du professeur Y. Malhi, les forêts amazoniennes seraient responsables de plus ou moins 16 % de l'oxygène produit à partir de la terre ferme.

Il faut aussi considérer l'apport des océans qui participent encore davantage au processus, à hauteur d'environ 50 %, grâce aux phytoplanctons qu'ils contiennent.

En prenant les océans en compte, le scientifique évalue ainsi l'apport en oxygène de l'Amazonie à moins de 10 %, probablement autour de 5 %. Un pourcentage très élevé à l'échelle planétaire, mais qui ne peut pas être comparé au rôle vital des poumons chez l'humain. Le Pr Scott Denning, spécialiste de l'atmosphère explique que presque tout l'oxygène que nous respirons provient des océans et qu'il y en a assez pour encore des millions d'années.

Un puits de carbone est un réservoir qui capte et entrepose le carbone présent dans l'atmosphère. Le plus important réservoir naturel est le puits océanique qui, grâce au corail et au plancton, absorbe entre deux et trois milliards de tonnes de carbone par an. Selon le scientifique français Philippe Ciais, la forêt amazonienne représente 10 % à 20 % des absorptions mondiales de CO2 par la végétation et les sous-sols.

J.P. Wigneron rappelle que si les écosystèmes d'Amazonie capturent effectivement une quantité énorme de CO2, ils en émettent aussi une énorme quantité. Il pense que le stock de carbone (la biomasse) des forêts boréales augmente et c'est lui qui nettoie l'atmosphère. En ce sens, l'Amazonie ne serait pas le premier poumon de la planète,

Références:
https://www.msn.com/fr-ca/actualites/sciences/lamazonie-«-poumon-de-la-terre-»-vraiment/ar-AAGBIjs?li=AAgh0dy?li=AAgh0dy&ocid=WidgetStore - ***Alain Labelle 31 août 2019***

Photo: Surasak Suwanmake

Arbres-poumons

Il reste que cette capacité d'entreposage du carbone fait de l'Amazonie l'un des principaux stabilisateurs climatiques de la Terre. Sans cette capacité, les températures pourraient augmenter, et le cycle du réchauffement, s'amplifier.

En conclusion, si le titre de poumon de la Terre devait être décerné à une entité géographique en particulier, les océans le mériteraient beaucoup plus que l'Amazonie.

Une biodiversité unique menacée

Les conséquences de ces feux de forêt en Amazonie sur la diversité ne sont pas moins désastreuses, tant sur les plans écologique et environnemental que sur les plans social et culturel.

Près de trois millions d'Indiens peuplent l'Amazonie au sein de 420 tribus, dont une soixantaine vivent dans un isolement total, montrent les chiffres de l'Organisation du traité de coopération amazonienne, un groupe de huit pays ayant en commun la forêt amazonienne. Pas moins de 86 langues et 650 dialectes y sont parlés.

La région, dont la biodiversité est unique au monde, compte quelque 30 000 espèces de plantes, 2500 espèces de poissons, 1500 d'oiseaux, 500 de mammifères, 550 de reptiles et 2,5 millions d'insectes. Depuis 1999, pas moins de 2200 espèces de plantes ou d'animaux y ont été découvertes.

Par comparaison, la forêt boréale abrite environ 20 000 espèces végétales et animales.

Destruction de puits de carbone

Des publications récentes dans Science et Nature ont montré qu'à l'exception des forêts primaires – c'est-à-dire des forêts non façonnées par l'homme, qui reculent d'année en année (en baisse de 10 % dans les zones tropicales entre 1990 et 2015) –, les forêts, usées par les sécheresses et la déforestation, jouaient de moins en moins ce rôle d'absorption, voire pouvaient devenir des émetteurs nets de CO2.

Emissions de CO2 dans l'atmosphère

La première des conséquences est évidemment la libération dans l'air d'une très grande quantité de dioxyde de carbone (CO2), principal gaz à effet de serre contribuant au réchauffement du climat terrestre. Parce que la combustion de la biomasse émet naturellement du CO2, mais aussi parce que la mort des arbres libère tout le carbone qui y est séquestré depuis des décennies. Pour avoir un ordre de grandeur, le Brésil a émis entre 1 et 1,5 milliard de tonnes de CO2 en 2017, et les émissions mondiales de CO2 ont atteint 37,1 milliards de tonnes en 2018.

Assèchement du climat

Les forêts tropicales comme la forêt amazonienne régulent aussi en partie le climat, localement et mondialement. A tel point que l'Amazonie est parfois appelée l'« océan vert ». L'humidité de la forêt génère ce que l'on appelle l'évapotranspiration : de grandes quantités d'eau s'évaporent et forment les nuages, qui à leur tour entraînent des précipitations permettant d'irriguer les sols. L'équilibre de ce cycle hydrologique est considéré comme fragile.

Moins de vapeur d'eau signifie moins de précipitations, des sols plus arides, des sécheresses plus régulières et plus importantes, qui entraîneront à leur tour des feux de forêts plus ravageurs et des difficultés croissantes à cultiver les terres autrefois déforestées, désormais plus sensibles à l'érosion. Deux chercheurs américain et brésilien, Thomas Lovejoy et Carlos Nobre, ont estimé dans un éditorial publié dans Science en 2018 qu'une déforestation de 20 à 25 % de l'Amazonie pourrait faire s'effondrer ce cycle. On estime aujourd'hui qu'un peu plus de 19 % de la forêt a été détruite, depuis 1970.

Réflexion

« Ce conflit contre les feux et la déforestation en Amazonie est vital et mondial. Mais il est vain si nous ne changeons pas collectivement notre manière de consommer et de produire. La croissance économique ne doit plus être l'objectif. Nous voulons des croissances qui ne font pas croître un PIB, mais une espèce tout entière, l'humain. Nous avons besoin que notre civilisation vive en harmonie avec son environnement et les autres espèces. Le combat contre cette société libérale et consumériste commence maintenant. Réduisons nos productions, et faisons en sorte qu'elles ne détruisent pas les écosystèmes ».

Références:
1.https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/08/27/pourquoi-les-scientifiques-s-inquietent-des-incendies-de-l-amazonie_5503413_4355770.html# - ***Gary Dagorn, 27 aout 2019***
2.https://www.msn.com/fr-ca/actualites/opinions/amazonie-«la-jungle-se-consume-et-les-hommes-se-taisent»/ar-AAGoCCG?ocid=spartandhp ***Des membres de Youth for Climate France , 27 août 2019***

Le bénévolat

Par Doris Tessier

Le Réseau de l'action bénévole du Québec définit le bénévolat comme suit : « c'est un acte social d'échange, un acte de vie et de développement social fondé sur l'action citoyenne et la volonté de créer des liens. Il est un acte fondé sur des valeurs de gratuité et de responsabilité. Il est un acte public influencé par les causes et les milieux dans lesquels il se déploie et agit ».

Plus de 13,3 millions de personnes, soit 47 % des Canadiens de 15 ans et plus, ont fait du bénévolat en 2010. Ils y ont consacré près de 2,07 milliards d'heures, soit un volume de travail équivalant à un peu moins de 1,1 million de postes à temps plein. Sans le bénévolat, la santé économique et sociale souffrirait grandement chez-nous et dans le monde entier.

Types d'organismes

La majeure partie des heures totales de bénévolat (66 %) a été consacrée à cinq types d'organismes de bienfaisance et sans but lucratif : les organismes œuvrant dans le domaine des sports et des loisirs (19 % des heures totales), les organismes se consacrant aux services sociaux (18 %), à la religion (15 %), à l'éducation et à la recherche (9 %), à la santé (5 %).

Être bénévole ce n'est pas seulement faire le don de son temps pour une cause ou un projet qui nous tient à cœur. C'est d'abord et avant tout un échange, un partage, une expérience, qui permet à la fois de s'impliquer dans la collectivité et de retirer par la même occasion une satisfaction personnelle. Il donne le sentiment du devoir accompli.

Selon plusieurs études, les bénévoles ont une meilleure qualité de vie et une meilleure santé que les personnes moins actives socialement.

Bienfaits du bénévolat

Le bénévolat contribue au développement personnel ou professionnel des personnes. Il permet de maintenir ou de développer leurs capacités physiques, intellectuelles, psychologiques, d'apprendre de nouvelles notions, de développer de nouvelles habiletés. C'est aussi un antidote à l'isolement puisque dans la majorité des cas, le bénévolat implique d'être en relation soit avec un groupe de personnes soit avec des personnes aidées.

Avantages du bénévolat

Le bénévolat ne permet pas de s'enrichir monétairement parlant puisque c'est un geste gratuit toutefois il apporte une grande gratification sans la pression des milieux de travail. Parmi les autres avantages du bénévolat on retrouve : la variété de domaines ou de tâches à réaliser, la possibilité de choisir son horaire de travail, de voyager partout dans le monde.

Pourquoi faire du bénévolat?

Les raisons pour faire du bénévolat sont aussi nombreuses que variées. Au plan personnel on retrouve : connaître de nouvelles personnes, élargir ses horizons, se réaliser personnellement et professionnellement, renforcer son estime personnelle, avoir du plaisir, partager ses aptitudes et talents, trouver un sentiment d'appartenance, se lancer un défi, apprendre une nouvelle langue, voyager, s'adapter au changement, etc.

Au plan professionnel, il y a : se préparer au monde du travail ou à un changement de carrière, développer de nouvelles compétences et capacités, bonifier son curriculum vitae, assumer de nouvelles responsabilités, étendre son réseau professionnel, développer son autonomie, sa pensée critique, sa capacité à résoudre des problèmes, etc.

Le bénévolat c'est une approche gagnant-gagnant en s'aidant soi-même tout en contribuant à activement au bien-être collectif.

Avis de recherche

Gabriel Pineau
Disparu depuis 31 août
Contacter 911

GABRIEL PINEAU

ÂGE
19 ans

CHEVEUX BLONDS

LES YEUX BLEUS

BARBE
Tirant sur le roux

MESURE ENVIRON
5' 9" / 1,76 m

POIDS
190 LBS / 86 kg

IL PORTAIT
Gilet à capuchon bourgogne
et des jeans foncés

Toute personne qui détient de l'information ou crois l'avoir vu est priée de contacter le 911 ou 418-641-AGIR et pour les gens de l'extérieur le 1-888-641-AGIR (2447), sans frais partout à travers l'Amérique du Nord.

Le dossier de référence est le P19083100243

Merci de votre aide !

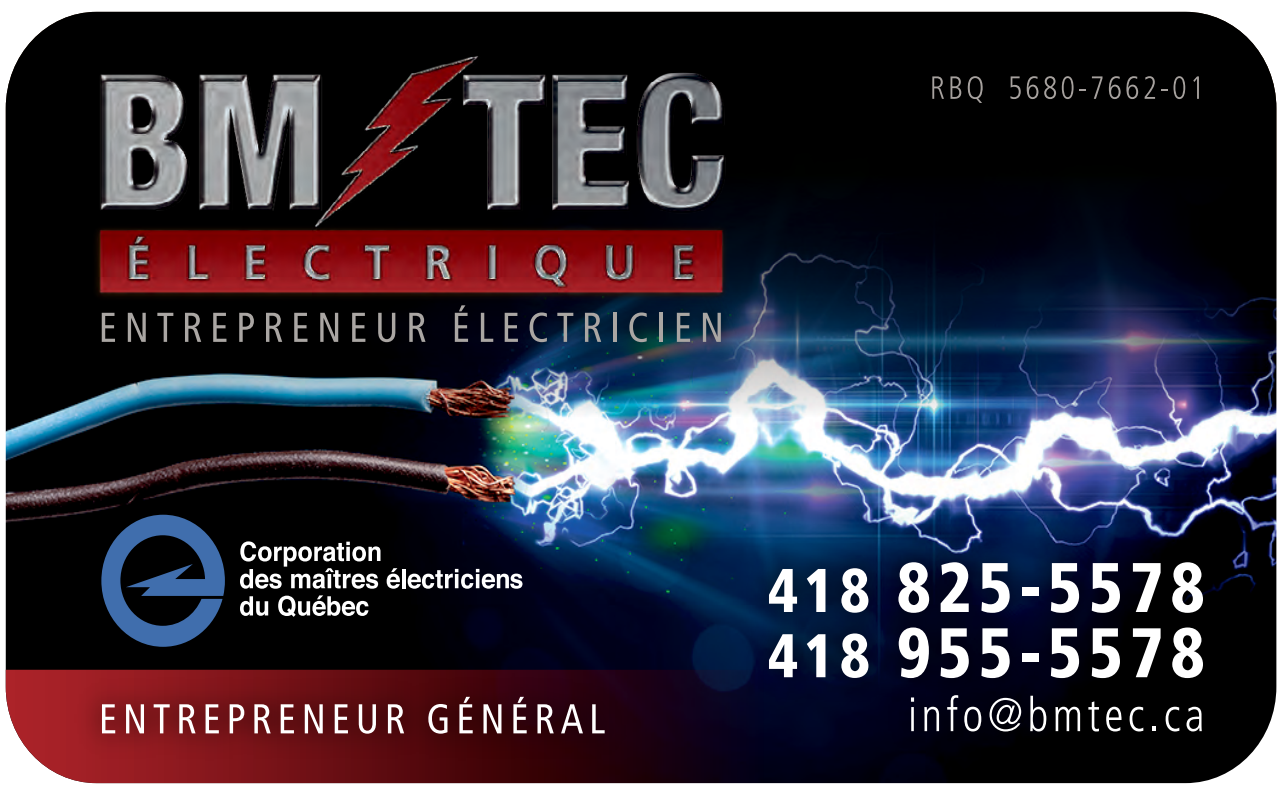
Astuce pour déjouer les fraudeurs

On fait état actuellement de toutes sortes de fraudes ayant trait à l'usurpation d'identité. Il existe un truc très simple pour éviter que les fraudeurs changent votre numéro de téléphone à votre insu.

Il suffit de communiquer avec votre fournisseur pour ajouter un mot de passe. Une personne malveillante ne pourra donc changer votre numéro de téléphone si elle ne connaît pas votre mot de passe.

Chalet à vendre

Chalet habitable 4 saisons,
10, rue Philippe
Prix demandé : 85 000 $
En bas du prix d'évaluation municipale (95 900 $)
Urgent de vendre avant l'hiver. Une aubaine !
418 825-1025



Retour sur les activités estivales de la La Barak

par Louise Côté

Agent SWITCH

Cet été, la Maison de jeunes La Barak ainsi que la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval ont bénéficié de la présence d'une agente de milieu dans les parcs et autres lieux fréquentés par les jeunes, du mois de mai au mois d'août.

Son mandat consistait à créer des liens avec les jeunes présents, de faire de la prévention/sensibilisation sur des sujets qui les concernent ainsi que d'assurer une fréquentation sécuritaire des lieux.

Un succès !

Nous constatons que ce projet s'est révélé bénéfique pour notre clientèle jeunesse et la population. En effet, les parcs étant très populaires, particulièrement pendant la période estivale, la présence régulière de madame Claudia Gamache lui a permis d'entrer en contact avec 115 jeunes différents, majoritairement entre 11 et 17 ans.

En assurant une présence auprès des jeunes, l'agente a créé des liens significatifs avec eux, favorisant ainsi l'écoute, l'accompagnement, la sensibilisation et l'information qu'elle a pu leur offrir tout au long de son passage parmi nous.

Constatant toutes les interventions qui ont été réalisées et la diminution des actes délinquants qui a été observée comparativement à l'année dernière où nous n'avions pas d'agent de milieu, la Maison de jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval a pour objectif d'assurer la pérennité de ce poste.

Délire Escalade, le 8 août

Nous souhaitons remercier encore une fois la Caisse Desjardins de Beauport pour leur grande générosité dans le cadre de notre projet « La Barak en action ». Ce projet a pu nous permettre d'offrir à plusieurs jeunes la possibilité de participer à quatre semaines thématiques d'activités de sport et de plein air.

Par le biais de ce projet, nous souhaitions sensibiliser les jeunes à l'importance de pratiquer des activités misant sur les saines habitudes de vie. En effet, plusieurs effets bénéfiques résultant de la pratique d'activités sportives et de plein air peuvent être notés à l'adolescence tels que des effets positifs sur la santé physique et mentale, le fait de briser l'isolement et de socialiser, la découverte des autres, de soi et de son environnement ainsi que la réalisation de soi.

Nous avons remarqué que notre planification d'activités réparties en quatre thématiques, soit les mardis aquatiques, les mercredis randonnées, les jeudis sensations fortes ainsi que les vendredis faune et flore, a permis de rejoindre les intérêts de différents groupes de jeunes et de faire découvrir de nouvelles activités à d'autres.

La bonne participation des jeunes aux activités et le plaisir qu'ils ont éprouvé à y assister témoignent de l'atteinte de notre objectif.

Un grand merci à la Caisse Desjardins de Beauport, sans qui ce projet n'aurait pu avoir lieu.

Chutes Montmorency, le 17 juillet

Miller Zoo, le 12 juillet

Randonnée équestre, le 7 août

Île d'Orléans, le 10 juillet

Les photos nous ont été fournies par la MDJ La Barak

Pour plus de photos, visitez leur page Facebook

Pour communiquer avec l'équipe de la Maison de jeunes :

418 948-6769
mdjlabarak@outlook.com

Claudia Lizotte, responsable à l'animation
Marilou Paradis, coordonnatrice

Suivez nous sur notre page Facebook MDJ La Barak pour connaître nos prochaines activités.

Par Diane Clavet

Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval

www.agedor-sbdl.org.
www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval/.

Cours de danse en ligne (avancé)

Cet automne, un cours de 1 h 15 est proposé aux danseurs (niveau avancé), les lundis soir à 19 h au centre du Trivent 1. Début : 16 septembre. La formation sera assurée par Murielle Huot, professeure grandement appréciée de tous les danseurs.

Chaque participant pourra également pratiquer gratuitement les danses apprises le jeudi suivant à 19 h au centre communautaire du Trivent 1.

Le tarif est de 40 $ (membre SBDL) pour 12 séances de formation de 1 h 15 et de 45 $ (non membre). Un minimun de 17 inscriptions est requis pour lancer le cours.

Michel Després 418 849-2089

Cours de danse en ligne (débutant)

Les cours de danse pour les débutants commenceront le vendredi 21 septembre à 13 h 30. Les cours de niveau intermédiaire suivront à 14 h 30. Ces deux cours ont lieu au parc des Saphirs.
Le tarif est de 40 $ membre SBDL, 45 $ non-membre

Michel Després 418 849-2089

Grandes marches de Sainte-Brigitte

Marcher est un excellent moyen d'améliorer sa condition physique et de rester en santé. Quoi de plus agréable que de marcher en charmante compagnie. Participez aux grandes marches de Sainte-Brigitte, une activité gratuite qui se tient sur une base hebdomadaire. Retrouvez-nous le 17 septembre au stationnement de l'église à 10 h.

Responsable :
Michel Després 418 849-2089

1er octobre - Journée nationale des aînés

Le mardi 24 septembre, le club de l`Âge d'Or soulignera la journée nationale des aînées lors d'un dîner communautaire, au sous-sol de l'église à 11 h 15. Bienvenue aux personnes de 50 ans et plus. Une réservation est requise pour ce dîner avant le 20 septembre. Prix : 6 $ membre, 9 $ non-membre.

Réservez votre place auprès de :
Céline Marcoux 418 825-3408
Jean-Marc Jennings 418-825-1527

Renouvellement des cartes de membres

Les membres dont les cartes viennent à échéance le 30 septembre peuvent se procurer les nouvelles pour l'année 2019-2020 dès maintenant. Cette année, le prix est de 25 $ pour un an ou 45 $ pour deux ans. Présentement, nous sommes 300 membres. Nous invitons toutes les personnes de 50 ans et plus à faire partie de notre club.

Faites nous parvenir tout changement d'adresse le plus tôt possible, pour que vous puissiez recevoir votre revue Virage.

Salon FADOQ

Au Centre de Foires, sur le site d'Expo Cité se tiendra la 7e édition du Salon FADOQ, les 27, 28 et 29 septembre prochains de 10 h à 16 h 30.

Un salon grandiose vous offrant plusieurs nouveautés, plus de cent soixante-quinze kiosques, des invités et des conférenciers renommés. Vous pourrez également rencontrer des intervenants du milieu de la santé, du loisir, de l'immobilier, de l'alimentation et des services financiers. Entrée gratuite.

Une navette gratuite partira du Centre Fleur de Lys.

Brunch Pizza Passion

Le dimanche 29 septembre à 11 h, nous vous invitons à venir bruncher au restaurant Pizza Passion, 272, ave Seigneuriale.
Prix : 10 $ membre SBDL, 15 $ non membre.
Taxes et pourboire inclus.

Réservez votre place auprès de :
Céline Marcoux 418 825- 3408
Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Voyage au Casino de Charlevoix

Samedi le 5 octobre
Prix : 20 $
Transport et souper inclus
Achetez votre carte avant le 1er octobre. Ouvert à tous. Départ à 9 h 45, du 4, rue de la Patinoire et à 10 h 15 de la station d'essence Canadian Tire, Galeries de la Canardière.

Responsable :
Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Déjeuner au Restaurant Le Lavallois

Le mardi 8 octobre à 9 h, venez nous rencontrer au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner amical. Réservez votre place avant le 4 octobre car les places sont limitées. Prix : 7 $ membre SBDL, 9 $ non-membre.

Responsables :
Jean-Marc Jennings 418 825-1527
Céline Marcoux 418 825-3408

Tournoi de Kaiser et Politaine

Le mardi 8 octobre à 12 h 45, au sous-sol de l'église, nous tiendrons un tournoi de Kaiser et de Politaine. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse. Nous ferons également le tirage de prix de présence.
Insc. : 2 $ membre SBDL, 5 $ non-membre.

Réservez votre place auprès de :
Lilianne Lacroix 418 825-1527

Tournoi de Whist

Participez à notre tournoi de Whist, le mardi 15 octobre à 12 h 45, au sous-sol de l'église. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse. Il y aura également tirage de prix de présence.
Insc. : 2 $ membre SBDL, 5 $ non-membre.

Réservez votre place auprès de :
Lilianne Lacroix 418 825-1527

Souper au Restaurant Le Lavallois

Venez souper avec nous au restaurant Le Lavallois le mercredi 16 octobre à 18 h.
Prix : 15 $ membre SBDL, 18 $ non-membre
Resp : Céline Marcoux 418 825-3408
Lilianne Lacroix 418 825-1527

Conseil d'administration 2018-2019

Michel Després, prés.	418 849-2089
Paul-Henri Fortier, v.p.	418 825-2031
Clémence Thomassin, sec.	418 825-2206
Jean-Marc Jennings, trés.-reg.	418 825-1527
Lilianne Lacroix, adm. relationniste	418 825-1527
Céline Marcoux, adm.	418 825-3408
Diane Durand, adm.	418 948-1023

PEINTURE MONTMORENCY INC.
ENTREPRENEUR-PEINTRE
Intérieur et extérieur
Réparation plâtre • Tirage de joints
RÉSIDENTIEL, COMMERCIAL ET INSTITUTIONNEL
ESTIMATION GRATUITE
Licence RBQ: 8286-2665-41
841, av. Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0
Bur.: 418 825-1058
Cell.: 418 808-1724

Groupe Altus
Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière
Solutions technologiques
Géomatique
1265, boulevard Charest Ouest,
bureau 1200, Québec (Qc) G1N 2C9
T 418.628.6019 F 418.628.5200
www.groupealtus.com

SH MACHINERIE inc.
SÉBASTIEN HUOT
Cell.: 418-264-5454
Fax : 418-825-5133
shmachinerie@hotmail.com
RBQ : 5629-7039-01
www.shmachinerie.com
Terrassement / Transport de vrac / Drain de fondation
Excavation de tout genre / Entrée d'eau / Installation septique

Nouveau : Personnel et Atelier

par Louise Côté

Josiane, infirmière auxiliaire

Établie à Sainte-Brigitte-de-Laval depuis maintenant deux 2 ans, j'ai, heureusement, été engagée au Centre de santé SBDL. Je me présente Josiane Smith, infirmière auxillaire depuis huit ans.

Sortie de l'école en 2012, j'ai pu exercer ma profession dans diverses sphères du métier : centre de recherche, compagnie d'assurance vie et agences (hôpitaux, CHSLD, camp de jour etc.) m'apportant de belles expériences et compétences.

Le centre de santé SBDL me permet de pratiquer le plus beau métier du monde, mais aussi de m'impliquer dans cette coopérative multidisciplinaire.

Depuis novembre 2018, j'ai la chance de vous rencontrer pour des prises de sang, des retraits de sutures et autres services médicaux. Depuis mai 2019, j'ai pu mettre en place un service de soins à domicile via le centre de santé SBDL et j'en suis très fière.

Au plaisir de vous rencontrer et de mettre en fonction divers projets pour vous.

Josiane Smith

Assemblée générale annuelle 2019

Mardi 24 septembre 2019, à 19 h

À la Résidence le Trèfle d'Or
25, rue Saint-Émile
Sainte-Brigitte-de-Laval

Nous espérons vous accueillir en grand nombre.

Norma Yaccarini, présidente du CA

Nous vous rappelons que vous êtes bienvenus à notre assemblée générale anuelle (AGA). Nous partagerons notre bilan de l'année 2018-2019, nos perspectives de développement et les négociations en cours; nous vous donnerons de l'information sur la télémédecine et les projets réalisés cette année.

Il y a des postes à combler au Conseil d'administration. Si vous êtes membres et intéressés à joindre le conseil, veuillez envoyer votre lettre de candidature à info@centresantesbdl.com avant le 16 septembre.

Nouvel atelier avec Alberte Dugas

Apprendre en utilisant les rêves

Alberte propose une série de six ateliers pour se familiariser à une approche axée sur l'autonomie à se servir de ses rêves pour se reconnecter avec soi et vivre en phase avec sa vérité intérieure. Pour apprivoiser le langage et le style particulier du rêve et l'explorer sans recourir à l'autre. Axé sur le rêve et non le rêveur, le processus se déroule dans le respect et la confidentialité des échanges.

Photo: Line Boisvert

Alberte Dugas

8 places disponibles

Début des ateliers : 19 septembre, à la Coop de santé
Inscription avant le 13 septembre 2019
Le jeudi de 9 h 30 à 12 h
Coût : 20 $ par atelier, donc 120 $ pour la session.

Pour information ou inscription : 418 825-2221
Pour connaître le profil et les activités de madame Alberte Dugas : **https://www.albertedugas.com/**

Consulter les archives du journal: 2010 : six articles - 2012, octobre, p. 8. 2015, décembre, p.10 .

Ateliers de cet automne

Notre programmation d'activités pour l'automne sera publiée d'ici la fin du mois de septembre 2019.

Au menu : atelier sur les rêves, méditation pleine conscience, atelier de prévention et promotion de la santé, RCR, gardien averti, prêt à rester seul, cuisines collectives et plus encore.

Accès, en ligne, à un médecin ou à une infirmière en ligne 7 jours/7

Au cours de la dernière année, le Centre de santé a réalisé un incubateur de projets en innovation sociale et il a permis à 50 utilisateurs d'expérimenter les services de télémédecine offerts par la compagnie DIALOGUE. Plus que satisfait des résultats de cette année de rodage, le Centre poursuit dans cette voie et a signé une entente lui permettant de pouvoir l'offrir à 150 personnes pour l'année 2019-2020.

Une fois abonnés à la plateforme de consultation médicale virtuelle, les utilisateurs peuvent consulter médecins et infirmières en ligne 7 jours sur 7, de 8 h à 20 h, et ce, partout au Québec et au Canada.

Moins de tracas, plus de flexibilité, un service exceptionnel pour les gens ayant de la difficulté à voir leur médecin de famille ou qui n'ont pas de médecin de famille.

Pour moins de 200 $ pour l'année, vous aurez un accès illimité à vos professionnels de la santé. C'est le moment de s'abonner pour pouvoir profiter de nos prix de lancement.

Pour plus d'informations, contactez Véronique Loubier
418 825-5097 ou
info@centresantesbdl.com

Coût de l'abonnement annuel pour les membres :

Base	TPS + TVQ	Total à payer
Indiduel 12 $ x 12 mois =		
144 $ +	7.20 $ +14.36 $	**= 165.56 $**
Familial 14 $ x 12 mois =		
168 $ +	8.40 $+16.76 $	**= 193.16 $**

Prix sur demande pour les non-membres

Rassurez-vous, l'ajout de ce service, n'enlève rien à toutes les démarches qui sont réalisées et maintenues afin d'accueillir sur place des médecins et des IPS (super infirmière) prochainement. La détermination et les efforts de l'équipe se poursuivent quotidiennement en ce sens.

Suivez-nous sur Facebook :
https://www.facebook.com/Centre-Famille-SBDL-212456692659661/

www.centresantesbdl.com

Véronique Loubier, dir.

Matinée mères-enfants

Marché aux puces dimanche, 15 septembre 2019

Nous organisons, cette année, un marché aux puces en collaboration avec la Friperie SBDL. Plus de 40 tables louées, vous pourrez trouver de tout, pour tous les âges et de tous les genres.

BBQ et hot dogs seront vendus sur place

Quand : Dimanche 15 septembre, de 10 h à 14 h
Lieu : Stationnement de la Friperie, 4, rue de la Patinoire.
En cas de pluie, déplacé au sous-sol de l'église.

Tous les profits de la Friperie iront à notre organisme.

Merci au Club des Lions, qui gère la Friperie SBDL, de nous donner cette opportunité.

Nouvelle formule pour les Matinées mères-enfants

La nouvelle formule des Matinées mères-enfants vise à briser l'isolement des familles, à amener les enfants à socialiser entre eux, à leur offrir des occasions d'être stimulés par des ateliers et animations. Elle amène les familles à se créer un réseau d'entraide et à s'informer, par le biais d'ateliers discussions animés par des professionnels, sur des sujets touchant la parentalité.

Les activités sont pour les parents et leurs enfants 0-5 ans. Nos rencontres sont organisées dans une ambiance conviviale.

Nous offrons donc maintenant plus de plages horaires d'ouverture pour répondre à la demande des parents :

Les mardis de 9 h à 11 h

Gratuits et ne nécessitent pas d'inscription, un mélange d'ateliers discussions, d'animations pour les petits et de temps de jeux libres dans le local.

Les jeudis de 9 h à 11 h

Des ateliers d'éveil pour les tout-petits, demandent une inscription au coût de 30 $ pour la totalité de la session. Ateliers d'éveil à la cuisine, yoga parent-enfant et ateliers « Ma météo intérieure » (ateliers de méditation pleine conscience et gestion des émotions) sont au rendez-vous.

Il reste encore quelques places, vous pouvez vous inscrire même si la session est déjà commencée.

Les vendredis

Randonnées pédestres en famille pour parents et enfants 0-5 ans, guidées par une animatrice qui amène les enfants à apprécier la nature en suivant leur rythme et celui des parents, nouveaux parents et femmes enceintes.

Elles se déroulent dans différents sentiers de la région autour de Sainte-Brigitte-de-Laval. Départ à 9 h retour à maximum 11 h. Porte-bébé disponibles sur demande. Les détails et inscriptions se font sur le site de notre collaboratrice, Ti-Mousse dans Brousse.
https://timoussedansbrousse.com/

Nous inscrivons dans le journal la programmation du mois prochain, et nous vous l'envoyons par courriel et via Facebook.

Activités prévues pour les semaines à venir :

Septembre

13	Sortie plein air Ti-Mousse dans Brousse
15	Marché aux puces
17	Jeux libres
19	Yoga Parents-Enfants
20	Sortie Plein air Ti-Mousse dans Brousse
24	Ma trousse de premiers soins naturels avec Familiprix
26	Atelier « Ma météo intérieure »
27	Sortie plein air Ti-Mousse dans Brousse

Octobre

1	Jeux libres
3	Yoga parents-enfants
4	Sortie plein air aux citrouilles et pommes avec Ti-Mousse dans Brousse
8	Atelier Picolo : Les Sorcières
10	Atelier « Ma météo intérieure »
11	Sortie Plein air Ti-Mousse dans Brousse
15	Jeux libres
17	Atelier d'éveil à la cuisine
18	Sortie plein air Ti-Mousse dans Brousse

Rentrée des Matinées

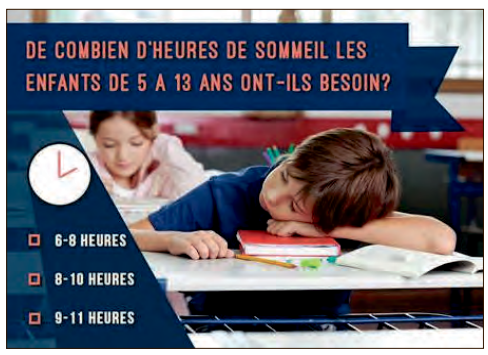
Nous avons eu une superbe rentrée des Matinées, le 3 septembre passé. Un déjeuner et la visite de Toby le Clown ont fait le bonheur des anciens et nouveaux membres.
Pour nous joindre :
Maude Émond, coordonnatrice
matineesmeresenfants@hotmail.com
Page Facebook : Matinées mères-enfants SBDL

Vos enfants dorment-ils suffisamment?

Saviez-vous qu'un enfant sur cinq a de la difficulté à rester éveillé pendant la journée au Canada?

Un meilleur sommeil peut aider les enfants à :

- avoir une meilleure santé physique;
- mieux gérer leurs émotions;
- avoir une meilleure qualité de vie.



Pour une santé optimale, les enfants ont besoin d'une nuit de sommeil adéquate.

Les nouvelles directives conseillent :

- de 9 à 11 heures de sommeil par nuit pour les enfants de 5 à 13 ans.
- de 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour les enfants de 14 à 17 ans.

Les CFQ, des liens d'accomplissement tissés serrés

Les Cercles de Fermières du Québec aussi appelés "***CFQ"*** sont des liens d'appartenance, d'apprentissage, de découverte, de partage et d'accomplissement tissés serrés dans nos communautés. Après le thème de 2018-2019 qui était « des liens de partage tissés serrés », voici celui pour l'année 2019-2020 :
« Les CFQ, des liens d'accomplissement tissés serrés ».

Les Cercles de Fermières ont des missions, des objectifs précis et trois niveaux de gestion

Les cercles locaux, comme celui de Sainte-Brigitte-de-Laval, font partie du 1er niveau. La Fédération no. 11 Québec-Est Charlevoix, (niveau régional, donc 2e niveau) regroupe vingt-sept cercles locaux. Le niveau provincial (3e niveau et niveau supérieur) regroupe toutes les Fédérations. Ce niveau supérieur gère l'orientation, les enjeux, les politiques suite aux diverses consultations faites aux autres niveaux.

Chaque niveau a son conseil d'administration (des membres élus) qui constitue ce qui est appelé C.A.L. (Administration locale), C.A.R. (Administration Régionale), C.A.P (Administration Provinciale).

Journée régionale d'automne

Samedi le 24 août dernier, le Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval a eu l'honneur d'être le cercle hôte pour la journée régionale d'automne de la Fédération 11 Québec-Est Charlevoix. Plus d'une centaine de fermières membres des C.A.L. étaient présentes pour une réunion avec l'administration régionale C.A.R.

Cette rencontre a permis à plusieurs de découvrir pour une première fois une ville moderne et dynamique dotée de beaux paysages et pour d'autres d'être surprises par les grands changements effectués en à peine plus d'une décennie. Nous n'avons reçu que des commentaires élogieux et avons fait quelques envieux.

Un gros merci à la Ville et au Service des Loisirs qui nous ont facilité l'accueil de tout ce beau monde en nous permettant de tenir notre rencontre au Pavillon des Saphirs. Nous avons pu profiter des commodités de ce nouveau bâtiment et aussi avoir accès aux nombreuses places de stationnement.

Si vous voulez en savoir plus sur les CFQ, consultez le site d'accueil des CFQ du Québec : ***Les Cercles de Fermières du Québec - cfq.qc.ca https://cfq.qc.ca***

Félicitations

Nous tenons aussi à souligner le magnifique travail de tissage d'une recrue de la dernière année. Elle a réalisé une écharpe porte-bébé pour transporter son petit garçon nouvellement né. Pour donner du caractère à son tissage bleu et blanc, elle a utilisé un patron inspiré de la suite mathématique de Fibonacci.

Bravo! C'est une belle réalisation qui a demandé de la patience, de la minutie et beaucoup d'heures de tissage.

Projets d'automne

De beaux projets sont à venir pour cet automne comme la technique à découvrir pour tisser ***un tapis Navajo***, avis aux intéressées.

Notre prochaine réunion régulière aura lieu le mardi 17 septembre 2019 à 19 h au sous-sol de l'église. Au plaisir de vous revoir après ces belles vacances d'été et le retour à la routine pour la plupart d'entre-nous.

De nouvelles inscriptions sont possibles tout au long de l'année. Nous invitons toute personne intéressée à venir nous rencontrer, à le faire lors des réunions mensuelles ou en communiquant avec nous le matin directement au local du Cercle 418 825-3384.

Conseil d'administration

France St-Hilaire, prés. 418 825-1993
Patricia Saint-Pierre, arts textiles
Maria Harvey, trésorière
Christiane Vachon, dossiers Mira ,OLO, CSI et Recrutement
Doris Roy, secrétariat et communications

Roxane Genty et son bébé Louis

RE/MAX Référence 2000
Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de Remax Québec Inc.
Bur. : 418 666-5050
Cel. : 418 951-8856
Carole Fortin
Courtier immobilier résidentiel
carole.fortin@remax-quebec.com
remax-quebec.com
Votre projet me tient à réalisons-le ensemble !

Clermont Vallée
Président
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL
418.825.2922
peeq@peeq.ca
P.E.E.Q. Construction Inc.
19, rue Auclair Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0 • Téléc .: 418.825.2845
peeq.ca
Prévention et Économie d'Énergie du Québec
RBQ : 5698-5435-01

Plus de 20 ans d'expérience
Plomberie
Denis Lajeunesse
Résidentiel et commercial
Service de réparation
Tél : 418 998-3446 Fax: 418 661-9127
1 239, Boul. Raymond, Québec, G1B 1K1

GOULDS WATER TECHNOLOGY a xylem brand
Service Régent.com
POMPES & PUITS
418 849-5614
Benoit Bureau, propriétaire
C 418 571-8893
111, chemin Rourke,
Stoneham-et-Tewkesbury
(Québec) G3C 0W2
info@serviceregent.com
F 418 848-1796
Licence RBQ : 2545-5577-56

Rénovation et Décor inc.
• Portes et fenêtres
• Revêtement - Toiture
• Patios et rampes
• Rénovation générale
50 ans 1964 2014
Tél. : 418 825-4493
Cel. : 418 520-5104
www.renovationetdecor.com
R.B.Q.82752767.14

Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier

Partenaire naturel de votre projet d'affaires

La Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier accompagne et soutient les entrepreneurs potentiels ou déjà en activité. Zoom sur cet organisme qui se définit comme le partenaire naturel de votre projet d'affaires.

Des services conseils…

L'équipe de la SDE de La Jacques-Cartier accompagne les promoteurs notamment en mettant à profit leurs conseils et leur expertise. En plus de veiller à favoriser le maillage avec des personnes plus expérimentées, elle orientera aussi les promoteurs vers les bonnes personnes ressources. Elle pourra également les aider, entre autres, avec leur plan d'affaires ou leur étude de marché, en plus de les soutenir dans leur recherche de clients ou de ressources financières.

…aux services financiers

La SDE de La Jacques-Cartier peut non seulement aider les entrepreneurs à y voir plus clair dans leur projet d'affaires, mais elle peut aussi y contribuer financièrement par ses différents programmes. Consultez-les au sde.jacques-cartier.com

Tourisme Jacques-Cartier, un allié

Tourisme Jacques-Cartier, l'entité de promotion touristique, compte déjà plus d'une soixantaine de membres.

Être membre de Tourisme Jacques-Cartier permet de profiter de campagnes promotionnelles d'envergure en plus de bénéficier d'un membership conjoint avec l'Office de tourisme de Québec.

La SDE de La Jacques-Cartier, initiatrice de projets

La mission de la SDE est de promouvoir, soutenir, initier et contribuer au nom de la MRC et de ses partenaires, au développement économique et social et à la création d'emplois sur le territoire de la MRC de la Jacques-Cartier.

La SDE initie ainsi des projets qui sont susceptibles d'avoir un impact économique sur l'ensemble de la MRC, tels que la valorisation de la biomasse forestière, les essais de cultures énergétiques afin de mettre en valeur les terres en friche de la MRC, ou encore le support au plan d'action Québec destination vélo de montagne.

La MRC de La Jacques-Cartier est un territoire dynamique en pleine effervescence. Par sa proximité avec la ville de Québec, la région représente une destination de choix pour les investisseurs et les promoteurs. Les promoteurs, les entrepreneurs et les citoyens qui désirent se lancer en affaires sont invités à visiter le www.sde.jacques-cartier.com ou à contacter la SDE de La Jacques-Cartier au 418 844-2160.

Culture

Concours de la carte de Noël régionale 2019

Cette année encore, la MRC de La Jacques-Cartier lance le concours destiné exclusivement aux résidants et aux étudiants de cinq ans et plus de la région. Pas besoin d'être un expert en art. Il suffit d'avoir une dose d'inspiration pour produire une œuvre originale sur toile qui met de l'avant une scène de Noël ou un décor hivernal. Plusieurs prix à gagner.

L'inscription des participants est obligatoire. Elle peut se faire en ligne à mrc.jacques-cartier.com ou par téléphone au 418 844-2160, poste 227. La période d'inscription et de dépôt des toiles se termine le 2 octobre prochain.

Tous les détails sont à mrc.jacques-cartier.com

Cinq raisons pour lesquelles les enfants d'aujourd'hui s'ennuient à l'école, n'ont pas de patience et ont peu de vrais amis

Comme nous le savons, le cerveau est malléable. Grâce à l'environnement, nous pouvons rendre le cerveau plus fort ou le rendre plus faible. Je crois sincèrement que, malgré toutes nos meilleures intentions, nous entraînons malheureusement le cerveau de nos enfants dans la mauvaise direction. Voici pourquoi :

L'amusement sans fin

Nous avons créé un monde amusant artificiel pour nos enfants. Il n'y a aucun moment ennuyeux. Au moment où l'environnement devient calme, nous nous empressons de les divertir à nouveau, sinon, nous sentons que nous ne faisons pas notre devoir parental. Nous vivons dans deux mondes séparés. Ils ont leur monde « amusant », et nous avons notre monde « de travail ». Pourquoi les enfants ne nous aident-ils pas dans la cuisine ou la lessive?

Pourquoi ne rangent-ils pas leurs jouets? Il s'agit d'un travail monotone de base qui entraîne le cerveau à fonctionner et à travailler sous « l'ennui ». C'est le même « muscle » qui sera entraîné à l'école. Quand ils arrivent à l'école et qu'ils doivent écrire, leur réponse est « je ne sais pas ». C'est trop dur. Trop ennuyeux. Pourquoi? Parce que ce « muscle » est formé par le travail et non par le divertissement.

L'interaction sociale limitée

Dans notre société actuelle, nous sommes tous occupés, donc nous donnons des gadgets numériques à nos enfants pour qu'ils s'occupent. Autrefois, les enfants avaient l'habitude de jouer dehors, où, dans des environnements naturels non structurés, ils apprenaient et pratiquaient leurs compétences sociales. Malheureusement, la technologie a remplacé le temps en plein air. La technologie a rendu les parents moins disponibles pour interagir socialement avec leurs enfants.

Si vous voulez que votre enfant sache faire du vélo, vous lui apprenez à faire du vélo. Si vous voulez que votre enfant puisse attendre, vous devez lui apprendre la patience. Si vous voulez que votre enfant soit capable de socialiser, il n'y a aucune différence.

Les enfants obtiennent tout au moment où ils le veulent

La possibilité de retarder la gratification est l'un des facteurs essentiels pour le succès futur de nos enfants. Nous avons les meilleures intentions pour rendre nos enfants heureux, mais malheureusement, nous les rendons heureux sur le moment mais malheureux à long terme. Être capable de retarder la gratification signifie être capable de faire face à une situation de stress. Nos enfants sont de moins en moins équipés pour faire face à des facteurs de stress mineurs, qui finissent par devenir d'énormes obstacles à leur réussite dans la vie.

L'incapacité de retarder la gratification est souvent observée dans les salles de classe et dans les magasins de jouets au moment où l'enfant entend « Non » parce que les parents ont appris à leur enfant à obtenir ce qu'il veut immédiatement.

La technologie

L'utilisation de la technologie en tant que « baby-sitting gratuit » n'est en réalité, pas gratuite du tout. Le paiement vous attend juste au coin de la rue. Nous payons avec le système nerveux de nos enfants et avec leur attention. À côté de la réalité virtuelle, la vie quotidienne semble ennuyeuse. Lorsque les enfants viennent en classe, ils sont exposés à des voix humaines et à une stimulation visuelle adéquate, au lieu d'être bombardés par les effets spéciaux qu'ils ont l'habitude de voir sur les écrans. Après des heures de réalité virtuelle, leur cerveau s'habitue aux niveaux élevés de stimulation procurés par les jeux vidéo. L'incapacité de traiter les niveaux inférieurs de stimulation laisse les enfants vulnérables aux défis scolaires.

La disponibilité émotionnelle des parents est le principal nutriment pour le cerveau d'un enfant. Malheureusement, nous privons progressivement nos enfants de ce nutriment.

Les enfants dirigent le monde

« Mon fils n'aime pas les légumes. » « Elle n'aime pas aller se coucher tôt ». « Elle n'aime pas les jouets, mais elle est très bonne avec son iPad ». « Il ne veut pas s'habiller tout seul ». C'est ce que les parents me disent tout le temps. Depuis quand les enfants nous dictent-ils comment les éduquer? Sans une bonne alimentation et une bonne nuit de sommeil, nos enfants arrivent à l'école irritables, anxieux et inattentifs. De plus, nous leur envoyons le mauvais message.

Ils apprennent qu'ils peuvent faire ce qu'ils veulent et ne pas faire ce qu'ils ne veulent pas. Le concept de « devoir » est absent. Malheureusement, pour atteindre nos objectifs dans nos vies, nous devons faire ce qui est nécessaire, ce qui n'est pas toujours ce que nous voulons faire. Nos enfants savent très bien ce qu'ils veulent, mais ils ont du mal à faire ce qui est nécessaire pour atteindre leur objectif.

1. Entraîner le cerveau

N'ayez pas peur de fixer des limites. Les enfants ont besoin de limites pour grandir heureux.

Fixez une heure pour les repas, les heures de sommeil, le temps passé avec la technologie. Pensez à ce qui est BON pour eux, pas à ce ***qu'ils veulent/ne veulent pas***. Ils vous remercieront plus tard. Être parent est un travail difficile.

Les enfants ont besoin d'un petit déjeuner et de nourriture nutritive. Ils ont besoin de passer du temps en plein air et d'aller au lit à la même heure afin de venir à l'école disponibles pour apprendre le lendemain.

2. Apprenez à votre enfant à faire un travail monotone dès les premières années, car c'est le fondement de la future « capacité de travail »

Apprenez-leur à plier le linge, ranger les jouets, suspendre les vêtements, déballer les provisions, mettre la table, préparer le déjeuner, faire le lit.

Transformez cela en quelque chose de créatif. Initialement, c'est stimulant et amusant pour que leur cerveau l'associe à quelque chose de positif.

3. Enseignez-leur les compétences sociales

Apprenez-leur à prendre la parole, à partager, à perdre/à gagner, à faire des compromis, à féliciter les autres, à utiliser « s'il vous plaît et merci ».

4. Limitez la technologie et reconnectez-vous avec eux émotionnellement

Surprenez-les avec des fleurs, partagez un sourire, chatouillez-les, surprenez-les en les emmenant déjeuner le jour de l'école, dansez ensemble, faites des batailles d'oreillers

Les dîners en famille, les soirées jeux de société, faire du vélo, faire des promenades en plein air avec une lampe de poche le soir.

5. *La gratification différée*

Faites-les attendre! C'est excellent d'avoir du temps « je m'ennuie » c'est le premier pas vers la créativité.

Augmentez progressivement le temps d'attente entre « Je veux » et « Je reçois ».

Évitez l'utilisation de la technologie dans les voitures et les restaurants et apprenez-leur plutôt à attendre tout en parlant et en jouant à des jeux. Limitez le grignotage constant.

« L'éducation est ce qui reste après qu'on ait oublié ce qu'on a appris à l'école. » Albert Einstein

Source : deeprootsathome.com/

Lucille Thomassin

Estimation gratuite
CLF INC. CONSTRUCTION
LAMBERT/FRÉDÉRIC
418 809.1642
RBQ: 5641-8213-01
RÉNOVERT APCHQ
constructionclf.com
lambert.fils@hotmail.com
Construction
Rénovation
en tout genre
32, des Grives
Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0

restaurant LE LAVALLOIS
Livraison disponible
du jeudi au dimanche
de 16 h à la fermeture.
418 825-2969

Pizza
Pizza 12" garnie,
frites,
4 canettes de liqueur
22,60 $ plus taxes.
Livraison seulement

Horaire
Lundi - Mardi 6 h à 14 h
Mercredi 6 h à 20 h
Jeudi - Vendredi 6 h à 22 h
Samedi 7 h à 21 h
Dimanche 7 h à 21 h

Commission scolaire des PREMIÈRES-SEIGNEURIES
Inspirer pour devenir

Dépenses équilibrées

Le conseil des commissaires de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries (CSDPS) a adopté le mardi 20 août, un budget annuel équilibré de 374 M$. Ce budget tient compte de la baisse du taux de taxation scolaire de 0,13360 $ à 0,12766 $ par 100 $ d'évaluation résultant des changements législatifs et d'une baisse du taux d'intérêt sur les comptes en retard de 14 % à 7 %, conformément à la Loi sur l'administration financière.

Parmi les faits saillants, notons l'ajout de 120 postes (enseignement, services professionnels et services de soutien directs aux élèves) et une augmentation du budget dédié à la mise à niveau du parc immobilier d'un peu plus 9 M$.

« Notre offre continue de s'adapter aux besoins actuels des élèves, grâce à des réinvestissements importants dans les services aux élèves et dans les infrastructures », soutient M. René Dion, président de la Commission scolaire.

Ce budget représente une hausse de 14,6 M$ par rapport à celui de l'an dernier, dans un contexte où la Commission scolaire répond aux besoins des familles de plus en plus nombreuses sur son territoire. Pour l'année scolaire 2019-2020, elle accueillera plus de 850 nouveaux élèves. Environ 30 000 élèves fréquenteront ses établissements primaires, secondaires, spécialisés, de formation professionnelle et de formation générale des adultes l'an prochain.

En avril 2019, le gouvernement a modifié la Loi sur l'instruction publique en ce qui a trait à la taxation scolaire. Les changements qui sont entrés en vigueur le 1er juillet 2019 sont les suivants :

- L'adoption d'un taux de taxe scolaire par commission scolaire déterminé annuellement par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) et qui, pour 2019-2020, est établi à 0,12766 $/100 $ d'évaluation foncière;
- Le renouvellement de l'exemption d'un montant maximum de 25 000 $ pour tout immeuble imposable situé dans une région de taxation scolaire;
- L'adoption d'un taux d'intérêt fixé en vertu du premier alinéa de l'article 28 de la Loi sur l'administration fiscale, soit 7 % pour 2019-2020.

Source : Isabelle Bédard-Brûlé
conseillère aux communications

Amendes doublées dans les zones scolaires

Le 1er août 2019, une nouvelle disposition du Code de la sécurité routière (CSR) est entrée en vigueur, soit l'application des amendes doublées pour les excès de vitesse commis dans les zones concernées, en période scolaire.

Cette période est indiquée par la signalisation routière ou, à défaut d'une telle signalisation, est déterminée comme étant du lundi au vendredi, du mois de septembre au mois de juin, de 7 h à 17 h. En période applicable, l'amende pour un conducteur fautif pourrait aller jusqu'à 310 $, en fonction de la vitesse affichée et de l'excès de vitesse constaté.

Source : Ministère des Transports
https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/securite-signalisation/securite/Pages/zones-scolaires.aspx

Fermeture des sentiers pédestres

La période de chasse débutera dans les prochaines semaines alors chasseurs et randonneurs se côtoieront peut être dans les différents sentiers pédestres en forêt. Ainsi, l'accès aux sentiers sera perturbé durant les mois de septembre, octobre et novembre.

Du 9 septembre au 15 octobre et du 4 novembre au 12 novembre inclusivement, tous les sentiers en forêt sur le territoire de la ville seront fermés aux randonneurs à l'occasion de la période de chasse à l'arbalète, à l'arc et à l'arme à feu.

Des barrières seront installées à deux endroits, soit à l'entrée du Montagnard, située au bout du chemin de l'Espoir, et à l'entrée du sentier de la montagne à Deux Têtes, située à l'abri d'information de la rue des Roches.

Ces mesures visent à assurer la sécurité de tous et le respect des propriétés privées.

Voici la liste des lieux alternatifs pour la randonnée en forêt :

- Mont Wright (Stoneham)
- Parc de La Jacques-Cartier (Stoneham)
- Mestachibo (Saint-Ferréol-des-Neiges)
- Sentier du flâneur (Espace Félix Leclerc-Saint-Pierre-Île-d'Orléans)

Lucille Thomassin

Massothérapie et santé globale

par Louise Côté

Mes débuts en éducation somatique

Je connaissais le terme depuis plusieurs années sans véritablement en comprendre le sens jusqu'au jour où, sans vraiment savoir dans quoi je m'embarquais, j'ai expérimenté une méthode en éducation somatique.

L'éducation somatique est le champ disciplinaire des méthodes qui s'intéressent aux relations dynamiques entre le mouvement du corps, la conscience, l'apprentissage et l'environnement. La notion de soma se rapporte à l'expérience totale du corps vécue de l'intérieur. (par Yvan Joly, psychologue, formateur praticien).

J'ai vraiment accroché. Je crois que ce qui m'a le plus fascinée, c'est la sensation physique et l'émerveillement dans la découverte. Je venais de « vivre », de connecter, pour la première fois, avec mon muscle grand dorsal.

L'ayant étudié dans ma formation de masso-kinésithérapeute, j'en connaissais l'existence, le positionnement et sa fonction. On me l'avait même déjà massé en soin et je le faisais régulièrement chez mes clients. Je pensais le connaître : erreur !

Ce fut la première fois où je le ressentais dans toute sa dimension, son ampleur. Tout au long de l'expérimentation, rien ne présageait une telle finale. Aucune explication sur le « pourquoi » ou sur l'objectif de ce travail n'avait été abordée avant, ni pendant. Je suivais fidèlement les indications de l'enseignant tout en portant une attention à mes sensations comme on nous l'avait proposé au départ.

Ce fut, pour moi, une révélation. Je ne comprenais pas encore toutes les possibilités que ce type d'expérimentation pouvait m'offrir, tant au niveau personnel que professionnel, mais je venais de goûter à quelque chose et j'en voulais encore.

Apport de cette pratique

Depuis mes débuts en massothérapie, je m'efforce de bannir l'expression « cordonnier mal chaussé » qui représente une véritable aberration pour moi. Je préfère de loin « prêcher par l'exemple », même si ce n'est pas la voie la plus aisée. J'ai donc dû utiliser ma propre médecine et mes connaissances pour m'éviter
un tel sort. C'est de cette façon que s'est amorcé mon chemin vers une meilleure conscience corporelle.

S'ajoute à cela, l'intime conviction que la qualité de mes soins va de pair avec mon bien-être. Ma pensée va même plus loin. Comme j'ai du mal à l'exprimer, je vais utiliser une citation trouvée sur « pinterest » de Mark Nepo. « La fleur ne rêve pas de l'abeille. Elle fleurit et l'abeille vient à elle. » Autrement dit, tout part de soi. La qualité de ce que l'on souhaite offrir ou attirer dépend de ce que l'on cultive. Et puisqu'une rose ne peut s'improviser tournesol elle doit se vivre dans toute son authenticité. C'est logique.

Voilà ce que la pratique en éducation somatique m'apporte. Tout en améliorant la fluidité et l'harmonie bio-mécanique de mon corps, je prends davantage conscience de ma nature profonde, de « qui » je suis réellement et de ce qui me fait du bien.

Personnellement, je n'ai pas expérimenté toutes les méthodes en Éducation Somatique. Cependant, avec mon bagage en kinésithérapie, c'est la Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE) et son approche « posturale » qui semble « me » correspondre le mieux. Toutefois, toutes ces méthodes partagent certains fondements.

Bases communes de ces méthodes

D'abord, l'outil principal de ces méthodes est le mouvement. La raison est scientifique. Les études du développement chez l'enfant démontrent que la toute première façon d'apprendre passe par la voie sensori-motrice et qu'elle est à la base de nos comportements. Sachant cela, ces méthodes d'éducation corporelle tendent à rendre disponible cette intelligence sensori-motrice afin d'explorer de nouvelles possibilités et de permettre une réorganisation plus juste des attitudes corporelles.

D'autre part, aucune d'elles ne prône le « no pain,

Muscle grand dorsal

no gain » La doctore Lily Ehrenfried explique que lorsqu'on tend à forcer le corps, de façon passive ou active, cela le « fatigue ». Ces procédés « peuvent faire disparaître la souffrance pour quelques instants; mais ils ne peuvent produire un changement durable de la motricité, car ils ne rééduquent pas la sensibilité musculaire profonde. » * En ce sens, personnellement, je préfère nettement passer par des expériences agréables et obtenir des effets plus durables.

En conclusion, si les mots que vous venez de lire font écho en vous, je vous propose d'expérimenter une ou plusieurs de ces méthodes, dans les mois ou les années à venir et, si vous le souhaitez, de partager votre expérience avec moi par courriel.

Vous trouverez également d'autres informations sur le site du Regroupement pour l'éducation somatique sur le site suivant http://education-somatique.ca

Pour me rejoindre : masso.kin.gym@gmail.com

Au plaisir,

Suzie Lajeunesse

Masso-kinésithérapeute,
Enseignante en Kiné-Gym et étudiante à l'Institut International de Gymnastique Holistique

* Ehrenfried, L. (1956). La Gymnastique Holistique, ***De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit.*** France : Éditions Aubier-Montaigne. page 47

À vos potagers

par Jocelyne Clavet

10 légumes vivaces à planter au potager en automne
Les bons choix pour une récolte généreuse

Vous souhaitez obtenir un potager qui produit année après année sans avoir à tout replanter chaque printemps ?

Des légumes vivaces, voilà ce qu'il vous faut. L'automne est assurément un excellent moment pour planter dans votre jardin les dix légumes comestibles présentés ici.

Bons choix de légumes à planter l'automne:

Oignon Égyptien

Facile à cultiver, cette plante potagère produit des tiges d'environ 60 cm de hauteur au bout desquelles apparaissent en juillet des fleurs qui se transforment ensuite en petits oignons. On l'appelle aussi oignon marcheur puisque les bulbilles qui tombent au sol peuvent s'enraciner et former de nouveaux plants si on ne les récolte pas quand les tiges s'assèchent vers la fin de l'été.

Chervis

Semblable à celle du panais, la racine blanche du chervis est allongée et possède un goût sucré. Cette vivace a une préférence pour les sols légers, meubles et frais, situés au soleil ou à la mi-ombre. Lors de la récolte, prenez soin de laisser quelques racines en place afin que la plante repousse l'année suivante.

Rhubarbe

Bien qu'elle soit facile à cultiver, la rhubarbe exige un sol riche et humide pour donner le meilleur d'elle-même. Assurez-vous de la disposer dans un lieu ensoleillé ou légèrement ombragé et fournissez-lui quelques pelletées de compost au moment de la planter. N'oubliez pas que la rhubarbe est une plante imposante et qu'il faut lui concéder un espace de près d'un mètre carré.

Chou marin

Aussi appelé crambe maritime, le chou marin est une plante vivace dont les feuilles charnues et frisées possèdent un goût concentré. En plus d'arborer un feuillage comestible de couleur bleu grisâtre ressemblant à celui du kale, cette plante produit une jolie floraison blanche en début d'été.

Crosne du Japon

Cultivée pour ses petits rhizomes blancs qui ont vaguement la forme d'un tire-bouchon, cette plante vivace, proche parente de la menthe, aime bien le soleil et s'adapte à la plupart des sols bien drainés. La récolte pourra être effectuée au printemps ou à l'automne suivant. N'oubliez pas de laisser un morceau de plante en place pour en assurer la pérennité.

Diplotaxis fausse Roquette

Cette roquette vivace possède des caractéristiques semblables à celles de la roquette typique. Cependant, elle est plus facile à cultiver que cette dernière et s'adapte bien à notre climat. Installée au plein soleil dans un sol argileux, elle donne d'excellents résultats et est peu attaquée par les insectes ravageurs.

Topinambour

Les racines du topinambour ont un goût rappelant celui de l'artichaut et remplacent à merveille la pomme de terre. Comme cette vivace très vigoureuse est particulièrement agressive, vous aurez intérêt à la planter dans un large pot enfoui dans le sol ou à la ceinturer d'une bordure afin d'éviter qu'elle n'envahisse tout l'espace disponible.

Marjolaine

Avec un délicieux feuillage aromatique, la marjolaine arbore durant tout l'été de jolies fleurs comestibles roses ou blanches. Bien rustique sous notre climat, elle atteint 60 cm de hauteur sur 80 cm de largeur.

Mertensie maritime

En plus de produire une jolie floraison bleue durant l'été, la mertensie maritime arbore un feuillage bleuté comestible dont la saveur rappelle curieusement celle des huîtres. Elle peut être mangée crue, cuite ou conservée dans du vinaigre. Très robuste et facile à cultiver, cette vivace rampante tolère bien la sécheresse et pousse sans difficulté dans les sols pauvres.

Asperge

L'asperge peut être plantée en plein soleil ou à la mi-ombre dans une terre meuble amendée de compost. Les racines d'asperges ne sont offertes sur le marché qu'au printemps tandis que les plants en pot peuvent être mis en terre à l'automne. Afin de donner le temps nécessaire à la plante de bien s'établir, la première récolte n'aura lieu que deux ans plus tard.

Source : Albert Mondor

Danielle Binette
Massothérapeute agréée or
Polarité
Massage Momentum
Méditation - Ressourcement
12 rue du Collège - Ste-Brigitte-de-Laval
418 956-5606

CARROSSIER C. CLAVET
Conrad Clavet
propriétaire
397, ave Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0
Tél: 418 825-1161 Fax. : 418 825-1594

LES JARDINS DE VOS RÊVES
DESIGN ET RÉALISATION
lesjardinsdevosreves.com
amenagement@lesjardinsdevosreves.com
(418) 825-1081

PETITES ANNONCES

Tombée 2 octobre 2019
alinegfortier@hotmail.com
418 825-1182

Trailer 6'x 12', tandem, avec descente galvanisée, état neuf. prix demandé 2 000 $. - Garage d'hiver 20'x 20', 2 toiles, 800 $.
418 825-3568

Abri d'auto, rond, Shelker-Logic 19'x10'. Piqués supplémentaires. Demande 80 $.
418 825-4106

SERVICES

Cours d'anglais privés ou petits groupes. Bachelière anglophone avec 20 ans d'expérience. Reçu d'impôt si désiré.
418 825-4106

Friperie SBDL

4, de la Patinoire, Sainte-Brigitte-de-Laval

Heures d'ouverture

Lundi : 10 h à 16 h
Mercredi : 10 h à 18 h
Mardi : 10 h à 12 h
Jeudi : 10 h à 20 h

Information

Site Web :
www.lions-sbdl.org/friperie-sbdl
Facebook :
www.facebook.com/friperie-sbdl

Téléphone : 418 928-0919

Élimination sécuritaire des médicaments

Saviez-vous que les médicaments jetés dans la cuvette ou à la poubelle finissent par se retrouver dans les sols et les cours d'eau?

Voilà pourquoi **il faut les rapporter à une pharmacie,** afin qu'ils soient éliminés en toute sécurité. Conserver des médicaments inutilisés ou périmés, y compris les timbres qui ont déjà servi, comporte sa part de risques. Par exemple :

- Les adultes et les personnes âgées pourraient par mégarde prendre un médicament sur ordonnance qui n'est plus efficace; ce qui pourrait aggraver leur condition.

- Les médicaments sur ordonnance qui sont périmés et/ou non utilisés tombent souvent dans l'oubli et restent dans l'armoire à pharmacie, ce qui ouvre la voie à un mauvais usage, une exposition accidentelle et à un abus éventuel.

- La consommation problématique de médicaments d'ordonnance chez les jeunes consiste souvent à se procurer ces médicaments auprès d'un ami, d'un parent ou à la maison.

- En raison de l'élimination inadéquate des médicaments, on retrouve des traces dans la nature, soit dans le sol et dans l'eau. Les concentrations de ces médicaments sont peut-être très faibles, mais elles pourraient suffire à créer des effets néfastes pour l'environnement et la santé humaine. Ces effets peuvent également s'accumuler avec le temps.

Lucille Thomassin

Le Lavalois

Publication officielle à l'intention de la population de Sainte-Brigitte-de-Laval

Le Lavalois
C. P. 1020
Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Tél. : 418 907-7172

Courriel : lelavalois@ccapcable.com
Web : www.lelavalois.com

L'équipe du Lavalois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
André Lachapelle, v.-président	825-3035
Louise Côté,secrét..-trésorière	948-8947
Diane Clavet, administratrice	825-2502
Doris Tessier, administratrice	825-0029
J.-Frs Gerardin, dir. journaliste	948-8947
Alain Bouchard, dir. photographe	934-0121

COLLABORATEURS

Jocelyne Clavet, montage
Aline Fortier, montage
Marie-Andrée Renauld, montage
Rita Boucher, montage
François Beaulieu, site Web

Calendrier du Lavalois

2019

Tombée	Sortie
02 octobre	11 octobre
06 novembre	15 novembre
04 décembre	13 décembre
22 janvier	31 janvier
04 mars	13 mars
08 avril	17 avril
06 mai	15 mai
10 juin	19 juin

COLLABORATEURS

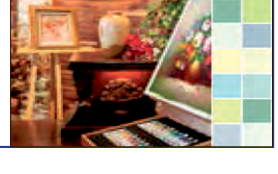
Tirage Certifié Amecq
AMECQ Association des médias écrits communautaires du Québec
Québec
CCAP
Sainte-Brigitte-de-Laval — Sainte-Brigitte-de-Laval, une ville qui se réinvente

Le journal Le Lavalois reçoit l'appui du ministère de la Culture et des Communications

Wilbrod Robert
Une maison familiale

418 661-9223 wilbrodrobert.com
Notre succursale au 1010, boul. Raymond
à Sainte-Thérèse-de-Lisieux
incluant, à son tour, un salon-chapelle,
une salle de réception et même un piano!

AUTANT DE NOUVEAUTÉ
CAR NOUS PERSONNALISONS
LES FUNÉRAILLES COMME
NULLE PART AILLEURS



PRODUITS COMMERCIAUX
AUX PETITS MOTEURS DU QUÉBEC INC.
(418) 660-9090
RÉPARATION DE TOUTES MARQUES
VENTE - PIÈCES

FINANCEMENT
0% 36 MOIS
Sur approbation du crédit, 36 versements mensuels égaux
Certaines conditions s'appliquent.
TORO
Husqvarna
2957, boul. Louis-XIV, Québec G1C 4W7
www.auxpetitsmoteurs.com info@auxpetitsmoteurs.com

La CCAP investit dans ton avenir!

5 bourses de

1000$

pour des étudiants d'ici

NOUVEAUTÉS

Bourse
Performance sportive

Maintenant accessible aux étudiants **de tous âges**
(niveau postsecondaire)

Envoie ta candidature avant le 22 septembre 2019

Pour tous les détails, visitez le ccapcable.com

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ✦ TÉLÉPHONIE ✦ INTERNET

418.849.7125
www.ccapcable.com |